9 786256 995567

EFEAKADEMİ YAYINLARI

SPORTİF YÖNLERİYLE TÜRK HALK OYUNLARI

EDİTÖR
Öner KOÇ

EFEAKADEMİ YAYINLARI

SPORTİF YÖNLERİYLE

Türk Halk Oyunları

EDİTÖR
Öner KOÇ



EFEAKADEMİ YAYINLARI

SPORTİF YÖNLERİYLE TÜRK HALK OYUNLARI

EDİTÖR
Öner KOÇ

EFEAKADEMİ YAYINLARI

Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları

Editör
Öner KOÇ– ORCID (0000-0002-1905-6755)

ISBN	978-625-6995-56-7
E-ISBN	978-625-6995-57-4
1. Baskı	Kasım 2022

Bu eserin; yayın, satış ve kopyalama hakları EFE AKADEMİ'ye aittir.

Bu kitap bilimsel bir araştırmanın ürünüdür.

KÜTÜPHANE KARTI

Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları
KOÇ, Öner
1. Basım, 336 s., 160 x 235 mm. Kaynakça var, Dizin yok.

Dizgi	İsa Burak GÜNGÖR (burakgungor@efeakademi.com)
Kapak Tasarım	Mücahit YILDIZ (peresttasarimci@hotmail.com)
Sertifika No	49168
Matbaa Sertifika No	49168
Efe Akademik Yayıncılık	Cağaloğlu Yokuşu Cemal Nadir Sokak Büyük Milas Han No: 24/125 Fatih/ İSTANBUL 0212 520 52 00 www.efeakademi.com
Efe Akademik Yayıncılık Matbaa Adres:	Cağaloğlu Yokuşu Cemal Nadir Sokak Büyük Milas Han No: 24/125 Fatih/ İSTANBUL 0212 520 52 00 www.efeakademi.com

İÇİNDEKİLER

HALK OYUNLARININ TARİHSEL SÜRECİ 5
Abdullah Yavuz AKINCI

SPORTİF ANATOMİNİN TÜRK HALK OYUNLARINDAKİ ÖNEMİ..... 21
Kenan IŞILDAK

EGZERSİZ ve SPOR FİZYOLOJİSİ..... 45
Mahmut ALP - Özgür GÜLEN - Harun ERTÖREN

HALK OYUNLARINDA PSİKOMOTOR GELİŞİM 75
Erkan ÇİMEN - Osman PEPE

HAREKET EĞİTİMİ 89
Gürhan SUNA - Gülşen KARATAY

HALK OYUNLARINDA BECERİ ÖĞRENİMİ..... 107
Vesile ŞAHİNER - Mehmet Behzat TURAN

HALK OYUNLARI VE SAĞLIK 129
Emrah YILMAZ

ANTRENMAN BİLGİSİ..... 143
Mahmut ALP - Gürhan SUNA - Büşra AKKAYA

HALK OYUNLARI ve ZİHİNSEL ANTRENMAN..... 179
Abdullah ARISOY - Berat KOÇYİĞİT

HALK OYUNLARINDA SAKATLIKLAR..... 191
Eren TOP

RİTİM EĞİTİMİ..... 213
Zeynel TURAN

HALK OYUNLARINDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ..... 235
Olcay SALİCİ - Murat ÇİMEN

HALK OYUNLARINDA ERGOJENİK YARDIMCILAR VE BESLENME 265
İbrahim Kubilay TÜRKAY

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE HALK OYUNLARI 281
Sedat SARIM

HALK OYUNLARININ YÖNETİMİ 289
Öner KOÇ

REKREASYON VE HALK OYUNLARI 301
Banu KARAMAN - Osman PEPE

SOSYAL BOYUTU İLE SPOR 317
Burak GÖNENDİ - Fahriye Esra Başyiğit GÖNENDİ

SPOR VE SANAT İLİŞKİSİ 323
Fahriye Esra BAŞYİĞİT GÖNENDİ

HALK OYUNLARININ DİĞER SPOR DALLARIYLA İLİŞKİSİ 329
Mahmut ÖZDİNÇ

HALK OYUNLARININ TARİHSEL SÜRECİ

Abdullah Yavuz AKINCI

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-3808-6730
- Mail: abdullahakinci@sdu.edu.tr

FOLKLORUN TARİHİ GELİŞİMİ

İnsanlığın ilk dönemlerinden günümüze aktarılan maddi ve manevi kalıntılar, Halk Kültürü kavramını ortaya çıkarmaktadır. Anadolu Coğrafyasında da aynı durum söz konusudur. İlk insanların yaşamlarını şekillendiren mimari ve kültürel ögelerini, günümüzde Anadolu'nun farklı yerlerinde görmek mümkün olmaktadır. Evlerin mimarisi, ev döşemeleri, tarım aletleri, mutfak araçları, aletlerin şekilleri ve renkleri gibi hususların ilk çağ insanlarından günümüze kalan bir miras olduğu anlaşılabilmektedir.

İnsanoğlunun toplumsallaşmaya başladığı dönemden itibaren folklorik olaylar var olmuştur. Binlerce yıl önce yaşayan insanlar ateş yakıyor, konuşarak anlaşabiliyor, basit aletler yapabiliyor, tehlikelere karşı kendilerini koruyabiliyordu. İlerleyen dönemde taş aletlerin yanında, kemik ve ağaçtan yapılan aletler kullanmaya başlamıştır. Zamanla sanat algısı başlamış, mezarlar belli kurallara göre yapılmış ve ölenlerin eşyaları koyulmaya başlanmıştı. Mağaralara inancı, geleneği gösteren resimler yapılmaya başlanmıştı (Tan, 1989).

Antikçağ yazarlarından Heredot, Pausanias, Strabon, Plinius, Tacitus dönemin kültürel ve folklorik olaylarına değinmiş olsalar da 1846'da William John Thoms tarafından "Athenaeum" adlı dergide ilk defa kullanılmış olması folklor teriminin başlangıcı tarihi olarak kabul görmektedir. Bu tarihten sonra Antik çağdan günümüze batıl inançlar, örf, adet ve gelenekler, töreler, halk türküleri, atasözleri, halk öyküsü ve masallarını konu edinen yazılar "folklor" başlığı ile yayınlanmaya başlanmış, zamanla folklor kavramı kabul görmüştür (Balaman, 1983). İlerleyen dönemde 1891 Uluslararası Folklor Kongresi'nde bilim adı olarak kabul edilmiş, sonrasında hızla yayılmıştır. Türk kültüründe ise folklor kavramının yanında, Türkçe olan "halk bilimi" veya "halkbilgisi" kavramları da kullanılmaktadır.

Kültür, milletlerin yaşam tarzını ifade eden bir kavramdır. Geçmiş ile gelecek arasında dinamik bir yapıya sahip olup, öğrenilen ve değişebilen özellikler taşımaktadır. Milletlerin kültürel zenginliği, medeniyet içerisinde yer almasını sağlayan, toplumlara kuvvet ve kudret kazandıran vasıfları oluşturur. Milletler arası farklılıklar ise dil, tarih, sanat, inanç, örf ve âdet gibi kültürel unsur farklılıklarıyla ortaya çıkar. Kültürel özgünlüğün korunması açısından halk kültürü oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Turan'ın (2002) ifadesiyle "Kültür, toplumların manevi özelliklerini, duyma ve düşünme

birlikteliğini sağlayan, gelenekselleşmiş yaşantı, düşünce ve sanat varlıklarının tamamı, hayat karşısında alınan tavır, devam eden ve gelişen davranış biçimleridir. Her kültürün yaşadığı çevrenin etkisinde kalması nedeniyle, her toplumun kendine has bir kültürü vardır" (Akt. Şen, 2011)

Sosyal yaşamda birlikteliği pekiştiren ve dayanışmayı artıran halk kültürü, halkın bilgi, beceri ve deneyimlerinden meydana gelmektedir. Bu şekilde bireylerin popüler kültürden etkilenerek öz kültürlerinden kopmalarına neden olacak muhtemel yabancılaşmadan korunmaları, toplumsallaşmaları ve bir kimlik kazanmaları mümkün olur (Artun, 2002). Halk kültürü, ortak duygu ve düşünceleri dile getirmesiyle, millî kültürün şekillendirir, korur ve yaşatılması konusunda önemli rol oynar.

Kültür ile iç içe olan bir diğer kavram ise müziktir. Müzik, sosyal hayatta sözel, görsel ve işitsel ögelerle karışır. Ninniler, çocuk şarkıları ve oyunları, ritüeller ve danslar gibi "kültürleme mekanizmaları", bireye müziği öğretmenin yanında, dünya görüşü ve değer yargılarını da şekillendirir. Bu nitelikler, müziğin toplumsal değerleri koruma, şekillendirme ve aktarma işlevini ön plana çıkarmaktadır. Diğer yandan müziğin değiştirici/dönüştürücü işlevi de söz konusudur. Müzik, çoğu zaman diğer unsurların önünde olarak toplumlarla birlikte gelişir, biçimlenir ve değişir (Attali, 2005, akt. Helvacı, 2006).

Anadolu Coğrafyasında yaşayan ilk toplumlardan günümüze "Halk Kültürü" (Folklor) ile tarih ve arkeoloji bilimleri arasındaki ilişki ve bağlantılar oldukça fazladır. Örneğin günümüzde Kahramanmaraş'ın dağ köylülerinde görülen kıyafetlerin, Hititlerin taş kabartmalarında görüldüğü, Van bölgesinde yetiştirilen bir kavun türünün Urartulardan kaldığı iddia edilmektedir (Alangu, 1983).

Anadolu'da edebiyat, müzik, dans, inanç ve folklor, Asya'dan getirilmiş bağlayıcı, birleştirici, temsil edici kültürle kaynaşarak şekillenmiştir. Folklorun duygu, düşünce ve dünya görüşünün resmileşerek sosyal yaşamı engellememesi, yazılı olmamasından kaynaklanmaktadır. Kuşaktan kuşağa aktarılması, her dönemin kendi yaşantısından bir şeyler katmasını sağlamıştır. Dolayısıyla yazılı kültürün sözel kültürden üstün olduğu söylenemez. Zira Anadolu coğrafyası yapılar, araç-gereçler, eşyalar, ev eşyaları, kıyafetler ile canlı olarak sergilenen bir Halk Kültürü Müzesi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Halk kültürümüzün bir diğer önemli unsuru ise halk tiyatromuz olup, özellikle büyük şehirlerde kaybolmaya yüz tutmasına rağmen, Karagöz-Hacivat, meddah, ortaoyunu gibi kolları, dikkat çekmekte ve yaşatılmaya çalışılmaktadır.

Halk müziği, kültürümüzde yaşamını devam ettiren bir ögedir. Halk müziğimizin yanında halk oyunları da hak ettiği seviyededir. Halk müziği ve halk oyunları alanlarında lisans ve yüksek lisans düzeylerinde eğitim veriliyor olması önemli gelişmelerdendir.

Destanlarımız ve masallarımız kültürümüzün en eski ögelerinden olup, yansımaları günümüzde Anadolu'nun farklı coğrafyalarında halk şairleri tarafından, sazla söylenip okunmaktadır.

Avrupa ülkelerine bakarsak 19. yüzyıl sonlarında Avrupa'da önemli çalışmalar yapılmış, 1872'de Stockholm'de Nordiska Arklu adıyla bir folklor arşivi hazırlanmış, 1873'te ilk folklor müzesi kurulmuştu. Krakow Üniversitesi tarafından Polonya'da 18 ciltlik Leh folklor ürünleri yayınlanmaya başlamış, 1875'te Henri Galdoz tarafından Fransa'da Melusine adıyla bir folklor dergisi yayınlanmıştır. 1878'te İngiltere'de Folk-Lore Society adıyla ilk folklor derneği kurulmuş ve Folklore Record adıyla bir dergi yayınlanmıştır. 1880'de ise yine İsveç'te Artur Hazelius tarafından temeli atılan Skansen Açıkhava müzesi, 1906 yılında halka açılmıştır. 1889'da ise Moskova Üniversitesinde folklor derlemeleri basımı yapan Etnografičeski Obožijenle adlı dergi yayınlanmıştır (Tan, 1989).

20. yüzyılda Avrupa ülkelerinde folklor ile ilgili kaynak yayınlar artmış, ülkeler, folklorik kaynaklarını derleyerek arşivlemeye başlamışlardır. Üniversite ve enstitü düzeyinde folklor eğitimine başlanması, çalışmaları hızlandırmış, gelişmiş ülkelerin yanında az gelişmiş ülkeler de konu ile ilgilenmeye başlamıştır.

Özellikle halk dansları araştırmaları öylesine ilgi görmeye başlamıştır ki, folklor deyince halkbilim değil, halk dansları akla gelmektedir (Evliyaoğlu ve Baykurt, 1988).

Halkbilim çalışmaları kapsamında ülkemizde Orhun Abideleri, Kutadgu Bilig, Divan-ı Lügat-it Türk, Dede Korkut Kitabı, Babürname, Cihan-nüma, Keşfü'z-Zunûn, Mîzânü'l-Hakk Fî İhtiyâri'l-Ehakk ve Evliya

Çelebi'nin Seyahatnamesi gibi Türk folkloruyla yakından ilgili pek çok eser kayda alınmıştır.

OYUNUN TARİHİ GELİŞİMİ

"Tanrı, insanın her türlü mutluluğu doğal olarak kendisinde yaşamasını istediği için, insanlar kendilerine dert ve sıkıntı geldiğinde katlanabilmeleri, bu mutluluğa tam olarak sahip olabilmeleri için birçok yol aramışlardır. Bu nedenle kendilerini eğlendirecek pek çok oyun ve eser bulmuşlar ve yapmışlardır" (Golloday, 2005).

"Oyun" kavramı, çocuk oyunu, dans, spor, kumar gibi aktiviteleri kapsarken, "oynamak" kavramı ise dans etmek, hareket etmek gibi fiziksel aktivite içeriğinde kullanılmıştır.

Duygu ve düşüncenin ritmik hareketlerle müzik eşliğinde bir kompozisyon oluşturduğu oyun kavramı, ilk insanlardan günümüze kadar tüm toplumlarda görülmektedir. İlkel toplumlarda amacı olmayan fiziksel hareketler olarak karşımıza çıkan oyun, zamanla dini ritüeller ve inanç sistemlerinin de etkisiyle törenlere dayalı bir yaptırım halini almıştır. Başlangıçta doğa olaylarını taklit yoluyla ortaya çıkan oyun, zamanla anlam kazanmış, insanlar kendisi için faydalı olduğunu düşündüğü ses ve hareketlere kutsal anlamlar yüklemiştir. Toplumsal değerlerin görülmeye başlaması ve sosyalleşmenin artmasıyla taklide dayalı ses ve hareketler günlük yaşamda yer almaya başlamıştır. Taklit kültürü arttıkça doğa olayları, hayvanlar ve bitkilerin hareketlerine yönelme başlamış özellikle ilk toplumlarda ritüellerin etkisiyle iyi kötü kavramları ortaya çıkmıştır. Günlük yaşam ağırlıklı olarak ritüellerden ibaret iken, zamanla yaşanan toplumsal gelişme dini ritüelleri de etkilemiş, oyun algısı ve biçimi değişmeye başlamıştır. Araştırmalarda halk danslarının kökenlerinin ritüellere dayandırılarak neolitik döneme kadar gidebileceğini ortaya koyulmaktadır. Mağara duvarlarında dans eden insan resimleri, oyun ve dansın insanlık tarihi kadar eski olduğunu ortaya koymaktadır (Günaşdı, 2016).

Özellikle dini ritüeller temel alınınca aile, cinsiyet, hayvan hareketlerinin oyunu şekillendirdiği görülmektedir. Oyun ve halk danslarına hayvan hareketlerinin etkisi ise ayinler ve totemik özelliklerle açıklanabilir (Ardzinba, 2010).

Ritüellerde müzik eşliğinde dans edilirken, şekil ve figürlerde benzerlik aranılmazdı. Müziğin ritmine uyum sağlanırken tepinme, farklı sesler çıkarma, sallanma, kıpırdanma hareketleri ile ritüel yerine getirilirdi. Sanat ve oyun ayrılmaz bir bütün olmuş, oyun insanın var olmasıyla farklı bir değer kazanmıştır (Keleş, 2019).

Huizinga, oyunun kültürden eski olduğunu ifade ederek, bilge insan (homo sapiens) ve alet yapan insan (homo faber) kavramlarının yanına oyun oynayan oyuncu insanı (homo ludens) çıkarmıştır. Hayati faaliyetlerden olan avcılığın, arkaik dönemde oyun şeklini aldığını, sonradan kültür hâline gelen bu etkinliklerin başlangıçta oyun olduğunu belirtir (Huizinga, 2015).

Türk kültürüne bakarsak dans ve oyunun uzun zamandan bu yana yer aldığı ve önemli bir milli gelenek olduğu söylenebilir (Demirel ve Çelik, 2021).

Temellerine bakınca, diğer kültürlerde olduğu gibi, Şamanlık dönemi uygulamalarına bağlanan dans geleneğinin kökeni de ritüellerle ilişkilidir. Dinî-ruhani güçleri olan kişiler için, Tunguzlar "Şaman", Altay Türkleri "Kam", Kırgızlar "Bahşı" Oğuzlar "Ozan" Yakutlar ise "Oyun" ifadelerini kullanılırken, Türkistan'da oyun sözcüğü yalnız Şamanların şahsı için değil aynı zamanda ayine verilen isim olarak da kullanılmıştır. Ayinlerde müzik eşliğinde sergilenen ritüeller, vücut hareketleri, çıkarılan sesler ve yapılan taklitler, oyunun ilk işaretleri olarak düşünülmektedir (And, 2003). Şaman, toplum içinde farklı roller sergilerken, müzik eşliğinde yaptığı danslar ruhlarla iletişim kurmasını sağlamıştır (Ertural, 2012).

Yine, şamani inançta, "İki boy savaşacakları zaman, savaşacakları günün önceki gecesinde, kabilelerin koruyucu ruhları (çıvı) savaşırlar, hangisi üstünlük sağlarsa, sabahına o boy galip gelirmiş" (Gökalp, 1972).

Ülkemizin farklı yörelerinde görülen, yiğitlerin karşılıklı nara atarak teke tek dövüştüğü, müsabakaya mehterin eşlik ettiği Kılıç Kalkan oyunları şamani inancın devamı olarak yorumlanabilir. Bu oyunda, rakibi korkutmak, geri çekilmeye zorlamak, karşılıklı ataklarla hamle yaparak vuracakmış gibi yapıp, vurmadan dönmek, rakibin hamlelerini boşa çıkarmak amaçlanırken, müziğin ritmine uyarak yapılan hareketler figürleri belirler (Genç, 2021).

İnanç perspektifinden farklılaşmış olan oyun, şamanların canlandırdığı, koruyucu ruhların savaşını ve kötü ruhlarla mücadelesini, temel alarak devam etmektedir.

Oyunlarımız ilk yerleşimimiz olan Orta Asya'dan uzaktaki farklı coğrafyalarda, inanç sistemindeki, farlılıklara rağmen binlerce sene sonra, aynı motif ve hareket serileriyle kökenini korumuştur. Aynı zamanda inanç ritüellerinden bağımsız olarak farklı bölgelerde benzer motif ve hareket serileriyle varlıklarını sürdürdükleri görülebilir.

Türk toplumunda gökyüzüne olan ilgi her zaman görülmüş ve dikkat çekmiştir. Bu durumun en güzel örneğini Oğuz Han'ın oğullarına verdiği Gök Han, Ay Han, Yıldız Han ve Gün Han isimlerinde görebiliriz. Bu dört isim dört farklı boy olarak gök cisimlerinin yeryüzünde temsil etmiştir. Bu durum şaman inancında bir anlam ve ifade şekli kazandırmıştır. Şaman danslarının temelini ay ve dünyanın yörüngeleri oluşturmuş, sağa doğru yapılan hareketler ayın, sola doğru yapılanlar ise güneşin hareketlerini temsil etmiştir (Ertural, 2012).

AVRUPA'DA HALK OYUNLARININ TARİHİ GELİŞİMİ

Antik Yunanda Homeros'un tasvirlerinde, Antik Roma'da Tacitus gibi yazarların eserlerinde, Orta Çağ Hıristiyan ve İslam tarihçilerinde, seyyahların eserlerinde örf, adet ve gelenekleri anlatan bölümler yer almaktadır.

Strabon ve Plinius da eserlerinde halk kültürüne değinmiş (Akkurnaz, 2018), Herodotos ünlü tarihinde Yunanistan, İran, Arabistan, Mısır ve Sicilya'nın halk kültürüyle ilgili bilgiler vermiştir (Demir, 2012). Arap dünyasında Ebu Dülef'in Türk, Çin ve Hint ülkelerine, İbn-i Fadlan'ın X. yüzyılda Türkistan'a yaptıkları gezi notlarında, bölge halklarıyla ilgili bilgiler bulunmaktadır (Köse, 2019). XIII. yüzyılda Marco Polo'nun Uzak Doğu ve XIV. yüzyılda İbn-i Batuta'nın gezi notları da halkın gelenek ve göreneklerinden bahsetmektedir (Umunç, 2013). Bunların yanında Pausanias'ın Periegesis tes Hellados (Yunanistan'ın Tasviri) adlı yapıtı başlı başına bir halkbilim soruşturması niteliği taşımaktadır (Evliyaoğlu ve Baykurt, 1988).

Halk oyunları: “Ait olduğu kültürel değerleri ortaya koyan, yaşanan bir olay ya da duygusal durumu ifade eden, kökeni ritüellere dayalı, bir müzik aleti veya ritme bağlı olmadan, vücut veya bir alet kullanılarak şarkı, türkü söylenerek, bireysel veya ekip olarak yapılan, düzenli ve ölçülü hareketlerdir (Eroğlu, 1999). Oynanış şekli, hareketler ve ortam, köken teşkil eden konulara dayalı olmakla birlikte, koreografi özellikler de taşımaktadır. Bireysel ve ekip olarak oynanması, sosyal birlikteliğin belirtisi olarak görülmektedir.

19. asrın ortalarında Avrupa'da halk bilime duyulan ilginin büyümesi yalnız bilimsel çalışmaların yayınlanması ile değil, aynı zamanda çeşitli gazetelerdeki halkbilimi sütunlarının varlığıyla da sağlanmış ve desteklenmiştir. Örneğin, 1846'da W.J. Thoms tarafından kurulan Notes and Queries" gazetesindeki "folk-lore" (halkbilim) ve "Byegores" (Geçmişteki yaşamda) başlıklı sütunlardaki sürekli yayınlar, halkbilime duyulan ilginin pekişmesine ve yayılmasına yardımcı, olmuştur. 1978'da yayınlanan bir makalede "kimi zaman çevremizdeki bireylerden kulağımıza gelen kimi zaman da kitaplarda okuduğumuz, gerçek anlamlarını bilmediğimiz kabaca anlamaya niyetlendiğimiz, bölük-pörçük, dağınık durumda olan halkbilimi konularını zaman geçirmeden bir araya toplayacak, yayınlayacak bir kurumun oluşturulması önerisi, bu alanda duyulan gereksinimi ve yeterli bilgi ve malzeme birikiminin varlığını kanıtlıyordu (Balaman, 1983).

Almanya’da 1841'de M. Haupt, Zeitschrift für Deutsche Altertum isimli dergide gelenek, görenek ve eski halk hukuku konularına değinmiş, 1843’te W. Wolf folklor konusunda yazılar yazarak, özellikle doğum, evlenme ve ölüm gibi halk geleneklerini kaleme almıştır (Lacchmann vd., 2008).

Avusturya’da 1894’te Dr. M. Haberlandt’ın teşviğiyle Karpatlardan Adriyatik denizine kadar yaşayan halk üzerine kültür araştırmaları yapmak üzere Folklor Cemiyeti kurulmuş ve "Avusturya Folklor Dergisi’nin birinci cildi yayımlanmıştır. Cemiyet, sadece yaşayanların milliyetleriyle ilgilenmemiş aynı zamanda kökenlerini de araştırmıştır. 1890 da "Verein für Volkskunde" cemiyeti kurulmuş ve "Zeitschrift des Vereins für Volkskunde" adlı dergi yayına başlamıştır (Cengiz, 2011).

Danimarka'da bilim adam Svend Grundtving’in 1853’ yayınlanan baladları, folklor çalışmalarını desteklemiş, halk kültürü çalışmalarına dikkat çekmiştir (Dundes, 2007).

1877'de Fransa'da Henri Coardoz'un 'Melusine' isimli dergiyi çıkarmasıyla başlayan süreli yayınlar, P. Sebiliot'un 1889-1918 arasında yayınlanan Revue des traditions populaires isimli dergisiyle devam etmiştir. 1908'de Van Gennep'in yayınlamaya başladığı Revue des Etudes etnographiques, 1920-1924 yılları arasında Revue d'Etnographie et des Traditions Populaires ve 1930 yılında Revue de Folklore Francaise et de Folklore Colonial isimli dergiler takip etmiştir (Evliyaoğlu ve Baykurt, 1988).

Finlandiya'da Ellias Lönnrot 1828 yılında tıp öğrencisi iken, ülkesini tanımak amacıyla yaya olarak dolaşmış, elde ettiği bilgileri, 'Kalevala' destanı olarak toparlamıştır (Lonnrot, 2017).

İngiltere'de; 1725'te halkın gelenek, görenek ve hurafeleri derlenerek Antiquates Vulgarenses adlı eserde A. Bourne tarafından yayınlanmıştır. 1878 yılında ise Folklore Record adlı dergi yayın hayatına başlarken, "Society of folklore" kurulmuş ve The Folk-lore cemiyeti adıyla çalışmalar yapmıştır (Yardımcı, 2012). 1753'te Cambridge'de 'folklor' ve Oxford'da "Ashmolean museum" adlı cemiyetler kurulurken (Özel, (2019), İskoçya'da antropoloji ve halk enstitüleri kurulmuş, yapılan çalışmalar toparlanarak arşivler oluşturulmuştur.

İsveç'te ise 1676-1752 yılları arasında yaşayan ve Turku Üniversitesinde bir profesör olan Juslenius'un çalışmaları ise İsveç Krallığı'na yöneltilmemiş, Finlandiya'nın bir parçası olan İsveç Krallığı'na, dolayısıyla Finlandiya'ya yöneltilmişti. Halk şiirleri epik eserlerin gerçek tarihi naklettiğine inanılarak Fin medeniyetinin delili olarak kullanılmıştı (Ramnarine, 2007).

İspanya'da özellikle doğu kültürünü yansıtan Endülüs bölgesi üzerinde çalışmalar 19. Yy sonlarında yapılmış, Cordoba, Granada, Valencia ve Sevilla bölgeleri önemli yer edinmiştir. Bu bölgelerin Arap ve diğer doğu kültürleri olan kökeni incelenmiştir. Mimari ve müzik alanında yapılan çalışmalar özellikle sanatsal alanda devam etmiş, flamenko müziği önemli yer edinmiştir. Washington Irving (1783- 1859), Isaac Albeniz (1860–1909) ve Federico Garcia Lorca'nın (1898-1936) eserleri öneli yer tutmuştur (Barut, 2020).

İtalya'da bilim adamı Cocchiara "Avrupa Folklor Tarihi" adlı eserinde folklor' kavramını kullanarak tarihini vermiş, Edebiyat ile İtalyan folkloru

arasındaki bağlantıyı inceleyen kitabında motif ve temlerin göçünü açıklamıştır (Karadağ, 1992).

Rusya'da foklor çarlar, soylular, köylü ve işçiler tarafından her zaman ilgi çeken bir konu olmuştur. 19. Yy da P.V. Kireevskij, F.I. Buslaev ve A.N. Afanas'ın çalışmaları önemli kaynaklar olmuştur. 19. Yy sonuna doğru foklora ilgi artmış, N.S. Tixonravov, V.F. Miller. A.V Marko, A.D. Grigor'ev, N.E. Oncukov tarafından önemli eserler ortaya koyulmuştur (Oinas, 1993).

Avrupa ülkelerinde halk oyunları ve folklor kavramlarının önemi son yıllarda dikkate alınarak üzerinde yoğun çalışmalara başlanmış, insanlığın kültürel geçmişine verilen değerin göstergesi olarak yapılan araştırmalar artmıştır.

TÜRKLERDE HALK OYUNLARININ TARİHİ GELİŞİMİ

Tüm kültürlerde olduğu gibi, Türk millî oyunları da tarih sahnesine çıktığımız günden beri çeşitli evrelerden geçmiş ve sergilenen figürler ile bunların anlamları açısından farklılaşıp gelişerek günümüze ulaşmış bir halk bilimi unsurudur. Günümüzde Halk oyunlarımız, farklı etkinliklerde aranan bir gösteri unsuru olarak yer almaktadır. Yöre ve isim farkı olmaksızın tamamı inanç kökenli olup, gelenek ve göreneklerimizle ilişkilidir. Halk oyunlarımızın temel kaynağı Şamanlık dönemi Türk kültürüne dayanmaktadır. Şaman kavramının önemli olduğu Türk boylarında, Tanrıya ulaşmak için göğe yükselmek isteyen şamanlar, avcı hayvanlara benzemeye çalışmışlardır. Dolayısıyla şaman etkili oyunlar, çoğunlukla avcı hayvanları taklit eden figürlerden oluşmuş, hayvanların yeteneklerini elde edebilmek amacıyla taklit edilmiştir. Şaman taklit ettiği hayvan ile aynılaşmaya çalışırken, bir insan-hayvan olmayı amaçlamıştır. Çünkü bu durum, genellikle taklit edilen hayvanın gücüne sahip olunması anlamına gelmektedir (Harner, 1999).

Orta Asya Türk boylarında ilahlara yapılan ibadetler, toplumsal birlik ve dayanışmanın gücünü ortaya koymuştur. İlahlar ile toplumsal sınıflandırmanın benzerlik göstermesi ise, toplumsal birlikteliği kuvvetlendirmiştir.

Anadolu, coğrafi konumu dolayısıyla binlerce yıldır Asya ile Avrupa arasında bir köprü olmuştur. Geçiş bölgesi olması nedeniyle kültürel birikim göz önünde tutulmalıdır. Kültürel malzemeler tarihi belgeler, arkeolojik eserler ve ikonografik kalıntılardan elde edilmektedir (And, 1983).

İnsanların topluluk halinde yaşamaya ve uhrevi güçlere tapınmaya başlamaları, ilk ritüel ve dans hareketlerinin doğmasını sağlamıştır. Taklide dayalı ve ritüel karakterlerden oluşan ilk tapınma şekilleri teatral hareketler olup ilk dans hareketleri olarak şekillenmiştir. Bu durum tapınma ve sanatın birlikte doğup geliştiğini, dansın da bu şekilde kabul edildiğini ortaya koymaktadır. İlk insan topluluklarında avlanma, savaş, evlenme, doğurma, ateş yakma hareketlerini taklit ederek dans etmeleri, ilk kültür olaylar olarak karşımıza çıkmıştır. Ay ışığı, ateş, güneş ve günlük olaylar için dans etmişlerdir. Dolayısıyla inanç, sanat, bilim, kültür ve tiyatro, dans yoluyla doğup büyümüş, gelişmiş ve uygarlık oluşmuştur (Baykurt, 1987).

İnsanlar düşünce, fikir, hayal, arzu ve isteklerini oyun yoluyla anlatmış, hiçbir şey bilmediği dönemlerde, sesleri ve hareketleri algılamış ve taklit etmeye çalışmışlardır. Ses dil ve müziği, hareketler ise sahne ve gösteri sanatlarının doğmasını sağlamıştır. Oyun dini ritüellerin ifadesi haline gelmiş, doğaüstü güçler oyun yoluyla ifade edilmiştir. Ancak zamanla dini ve törensel özelliklerini kaybetmiş soyut bir hal almıştır.

İnsanın insanla, toplumla ve tabiatla olan ilişkisi ve karşılıklı dengenin bozulmasıyla ortaya çıkan kollektif duygu, anonim ve ortak hareketleri şekillendirirken, aynı zamanda ortak şarkılarla, evrensel tınılardan, milli ve kolektif müziği meydana getirerek, halk oyunlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Özetle göze ve kulağa hoş gelen, düzenli, ölçülü ve dengeli hareketler yoluyla, heyecan ve estetik bir etki yaratan, genellikle anonim halk müziği ile desteklenen, hareket ve müziğin bütünleşmesine halk oyunları denir.

Anadolu coğrafyası Antik Ege ve Orta Asya kültürlerinin birlikteliği olarak düşünülürse, dansın Anadolu'da gelişmiş olması şaşırtıcı olmamalıdır. M.Ö. 5500-6500 yıllarına ait arkeolojik kalıntılardan elde edilen resim ve figürlere dayalı bulgularda, konusu av törenleri olduğu düşünülen toplu dans hareketleri ve davul eşliğinde meydanlarda oynanan oyunlara ulaşılmıştır (Baykurt, 1987).

Anadolu coğrafyası farklı kültürlere ev sahipliği yapmış, bu birikimden etkilenen Anadolu Türklüğü zengin ve yaygın bir dans kültürüne sahip olmuştur. Bu nedenle Türk folkloru heterojen bir yapıya sahip olmuş yeni ögelerin eklenmesine ihtiyaç duymamıştır. Bu birikim öncelikle Hitit, Yunan ve Bizans gibi eski Anadolu kültürlerine dayanmakta olup, Türk kültürü bu medeniyetlere ait geleneklerle bütünleşmiştir. Türk dansı üzerindeki diğer etkiler ise öncelikle Orta Asya ve İslam kültüründen gelmektedir. Bir diğeri ise Osmanlı İmparatorluğu döneminde hükmedilen Avrupa, Asya ve Afrika kültürlerinden kaynaklanmaktadır. Son etki ise özellikle 19. yüzyılda batı kültürleri ile yaşanan yakınlaşmadan kaynaklanmaktadır (Terzioğlu, 1986).

Anadolu'da yaşamış kültürlere ait olan dans çeşitleri hakkında arkeoloji bilimi bize kanıtlar sunmaktadır. Hakkında pek fazla bili olmamakla birlikte Hitit kültürü hakkında Çatalhöyük ve Hattuşa'da elde edilen mavi ve yeşil renklerden oluşan duvar resimleri ve kabartmalar bilgi vermektedir. Kabartmalardaki kollarını yukarıya kaldırarak dans eden bir kız figürünü, ellerinde kaşık olan Türk dans figürlerinde de görebiliriz.

Osmanlı döneminden kalan bir minyatürde görülen siyah derili şamanlar, Türkistan ve Hindistan sınırlarındaki Afrikalı dervişleri çağrıştırmaktadır. Dans ederken salladıkları mavi mendiller ise Asya'da cenneti, kahverengiye yakın kırmızı ise evreni temsil etmektedir. İslamiyet öncesi Türkler Gök Tanrısı "Tengri" ye tapardılar. Orta Asya'da Tengri hem Allah hem de cennet anlamına gelirdi. Cennet veya Tengri fikrini temsil eden gök veya kök kelimesi, mavi renk anlamında kullanılmıştır. Bu renk sembolizmine 16. yüzyıl minyatürlerindeki dervişlerde de rastlanır. Bu durum Türk dans geleneğinin zenginliğini ve kökenlerini ortaya koymaktadır (Terzioğlu, 1986).

Birçok dans türü zamanla özünü değiştirirken, biçimsel olarak temellerine sadık kalmıştır. Halk dansları bir topluluğun veya kültürün yıllar boyunca süregelmiş ürünü, toplumsal ideallerin ifadesidir (Bulut, 1983).

Selçuklu döneminde başlayıp, Osmanlı döneminde had safhaya çıkan saray ile halk arasındaki kültür farklılığı, dil ve müzik kadar dansta da kendisini göstermiştir. Özellikle Türk kültürüne ait olan değerler, saray tarafından kabul görmemiş, Arap, Fars ve Bizans kültürel birikimiyle farklı, Osmanlıya özel bir kültür yaratmaya çalışılmıştır (Baykurt, 1987). Din

adamları ve saray erkanı tarafından yapılan baskı, dansın mezhepler ve tarikatlar tarafından gizli bir şekilde devam etmesine neden olmuştur.

Kültürel danslarımız düğünlerimizde devam etmiş, sosyal ve kültürel değerlerimiz devamında, farklı kültürel unsurların sürdürülmesinde, toplum felsefemiz ve dünya görüşümüzün olumlu yönde gelişmesinde, toplumsal değerler ve davranış kalıplarının oluşarak bunların yeni kuşaklara aktarılmasında bu törenlerinin önemi büyük olmuştur (Erden, 1987).

KAYNAKLAR

Akkurnaz, S. (2018). Sikkeler Işığında Alabanda'nın Siyasi ve Kültürel Tarihi'ne Kısa Bir Bakış. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(1), 298-324.

Alangu, T. (1983). Türkiye Folklor El Kitabı, Adam Yayıncılık, İstanbul.

And, M. (1983), "Anadolu Halk Dansları ve Halk Tiyatrosunun Özellikle Hayvan Benzetmeceleri Bakımından Asya Kökenleri", II. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, III. Cilt, Halk Müziği-Oyun-Eğlence, KTB MİFAD Yayınları, Ankara.

And, M. (2003). Oyun ve Bügü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı, YKY, İstanbul.

Ardzinba, V. (2010). Eskiçağ Anadolu Ayinleri ve Mitleri, (Çev. Orhan Uravelli), Kafkas Bilimsel Araştırma Merkezi ve Yayıncılık İşletmesi, Ankara.

Artun, E. (2002). "Küreselleşmenin Geleneksel Halk Kültürüne Etkisi". VI. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Küreselleşme ve Geleneksel Kültür Seksiyon Bildirileri. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Balaman, A.R. (1983). Gelenek, Töre ve Törenler, Betim Yayınevi, İzmir.

Barut, A.K., (2020). M. De Falla, M. Ponce ve J. Rodrigo'nun Eserlerinde Bulunmuş Ortak Tematik Motifin İncelenmesi, Fine Arts (NWSAFA), 15(4):242-257, DOI: 10.12739/NWSA.2020.15.4.D0264.

Baykurt, Ş. (1987). Türk Halk Dansları ve Anadolu Uygarlıkları, III. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, III. cilt, MFAD Yayınları, Başbakanlık Basımevi, Ankara.

Bulut, S. (1983). Türk Halk Oyunlarında Totemizm ve Şamanizm İzleri, Atatürk Üniversitesi Basımevi, Erzurum.

Cengiz, S. (2011). Martin Hartmann ve Şarkiyat Çalışmaları. Electronic Turkish Studies, 6(3),1401-1413.

Demir, M. (2012). Herodotos ve yabancı kültürler: Mısır örneği. Tarih İncelemeleri Dergisi, 27(2), 315-338.

Demirel, M. A., & Çelik, E. (2021). Rekreatif Aktivite Açısından Türk Kültüründe Nevruzun Önemi ve Nevruz Etkinlikleri. Journal of Recreation and Tourism Research, 8(3), 331-345.

Dundes, A. (2007). Antropolog ve Folklorda Karşılaştırmalı Metot, Milli Folklor, 19(73), 81-95.

Erden, A. (1987). Anadolu Türkmen Boylarında Düğün, III. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri IV. cilt, Başbakanlık Basımevi, Ankara.

Eroğlu, T. (1999). Halk Oyunları El Kitabı, Mars Basım Hizmetleri, İstanbul.

Ertural, N. (2012). Şamandan Oyuncuya Giden Yolda Türk Halk Oyunlarının Yapısı ve İşlevleri. Gazi Türkiyat Türkoloji Araştırmaları Dergisi, 1(11), 101-111.

Evliyaoğlu, S., Baykurt, Ş. (1988). Türk Halkbilimi, Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık, 2. Baskı, Ankara.

Genç, E. (2021). Barak Türkmenlerinde Halk Oyunları. Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi, (5), 235-259.

Golloday, S. M. (2005). Alfonso X's Book of Games http://jnsilva.ludicum.org/HJT2012/BookofGames.pdf. Erişim Tarihi 22.07.2022.

Gökalp, Z. (1972). Türk Töresi, Akın Yayıncılık, İstanbul.

Günaşdı, Y. (2016). Doğu Anadolu Kaya Resimleri Işığında Doyumlu Kaya Panoları/Doyumlu Rock Panels in The Light of Rock Paintings in Eastern Anatolia. Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 1(39), 391-407.

Harner, M. (1999). Şaman'ın yolu. (Çev. Asena Atalay). İstanbul: Dharma Yayınları.

Helvacı, Zeynep (2006) "Kültürel Kimlik Bağlamında Müzik Kültürümüz ve AB Süreci", Müzik Sanatımız ve AB Süreci Sempozyum, 17-18 Mart 2006, ss. 199-204, Ankara: Sevda Cenap And Müzik Vakfı.

Huizinga, Johan (2015). Homo Ludens Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Karadağ, M. (1992). Folklor ve Edebiyatın Karşılıklı Olarak Etkilenmeleri ve Uyarlanmaları, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(2), 71-81.

Keleş, M. (2019). 4-6 yaş arası çocukların oyuncak tercihleri ve oyun becerilerinin annenin depresyon düzeyi ile ilişkilendirilerek incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köse, O. (2019) İbn Fadlan Seyahatnamesi. Tarih Kritik Dergisi, 5(4), 285-287.

Lacchmann, K., Haupt, M., Vogt, F., & Von, C. (2008). Alman antik ve Alman edebiyatı için AfdA göstergesi ATB Eski Alman metin kütüphanesi Bibl. Toplam Almanca Nat.-Lit. En eskisinden en yenisine tüm Alman ulusal edebiyatının kütüphanesi BMZ Georg Friedrich Benecke/Wilhelm Müller/Friedrich. Alman Antik Çağı ve Alman Edebiyatı Dergisi, 1978.

Lonnrot, E. (2017). Kalevala. Random House.

Oinas, F. J. (1993). Rusya'da Folklor Faaliyetleri, Çev. Prof. Dr. Umay Günay, Journal of American Folklore, 1961, 90; 3-12.

Özel, N. (2019). Eğitim, Kültür ve Bilgi Merkezleri Olarak Müzeler. Bilgi merkezleri: Kütüphaneler–Arşivler–Müzeler, 427).

Ramnarine, T.K. (2007). Finlandiya'da Milli Kimliğin Gelişimi ve Folklor, Milli Folklor, 19(74), 144-152.

Şeş, Y. (2011) "Müzik Öğretmenliği Öğrencilerinin "Geleneksel Türk Müziği Dersleri" ne İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Tan, N. (1989). Folklor (Halkbilimi) -Genel Bilgiler-, Dilek Matbaası, İstanbul.

Terzioğlu, E. A. (1986). Türk Halk Oyunlarında Figürlerin Sembolik Anlamı ve Eğitimde Rolü, M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Umunç, H. (2013). Doğu ve Ötekilik: İngiliz Seyahatnamelerinde Türk Kimliği (Lady Montagu ve Richard Chandler). Bilig, 66, 297-314).

Yardımcı, M. (2012). Halk Bilimi. Milli Folklor Dergisi, Türkoloji Araştırmaları Merkezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

SPORTİF ANATOMİNİN TÜRK HALK OYUNLARINDAKİ ÖNEMİ

Kenan IŞILDAK

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-7164-3500
- Mail: kenanisildak@sdu.edu.tr

Giriş

Halk oyunları, milletin kültürel ve sosyal hayatındaki bütün yönlerini oyunlarla anlatmanın en büyük tanımıdır. Buradaki tanım dediğimiz yöntem tamamen fiziksel harekettir. Buradan da anlaşıldığı üzere halk oyunları, fiziksel hareketlerle mimiklerin birlikte kullanıldığı, ritmin ve farklı görsel kıyafetlerin bir bütün hale gelerek sentezlenmesinde rol alan bir daldır.

Oyunların temeline bakıldığı zaman eski çağlarda yaşamını sürdürmüş insanların hayatta kalabilmeleri amacıyla dans etmeyi kaçınılmaz bir öğretim aracı olarak benimsemekteydiler. Burada günlük yapılan işleri öğretmek, avlanmak ve aynı zamanda üretim işlerini bu dans ile birbirlerine aktarmaktaydılar. En çok da kendi hislerini, sevgi ve nefret duygularını her zaman dans ederek dile getirmişlerdir.

Grup eşliğinde dans edilen halk oyunlarından farklı olarak kişisel oyunlar ve müziğin ritmine uyumlu olarak yapılan hareketlerin yanı sıra hem bireysel hem de toplu olarak oynanan danslar mevcuttur. Sonuç olarak baktığımızda ister bireysel olsun ister toplu yapılan danslar olsun hem izleyenlerin hem de oyuncuların bir bütünlük çerçevesinde olmaları önem arz etmektedir.

Fiziksel olarak yapılan oyunlara bakıldığı zaman vücut sistemlerinin fiziki yapısını tanımlamak, dans esnasında ve geçirilen süredeki gelişimi incelemek, eklem ve kasların müziğin ritmine ayak uydurarak sonsuz bir denge içerisinde aktarmak amacıyla sportif anatominin halk oyunlarındaki önemi son derece kaçınılmazdır. Aksi taktirde günümüzde bir insan vücudunu tanımadan ve işlevlerini kavramadan ona müdahil olarak biçim verme çabası karşılıksız kalacaktır.

Anatomi: Vücudun bilimsel çalışmasını, organlarını ve aralarındaki ilişkiyi yapısal ve görevsel olarak inceleyen bir bilim dalıdır.

İnsan anatomisi: İnsan vücudunun tanımlanarak yapısal özelliklerinin belirlenmesi ve birbirleri ile olan ilişkilerini inceleyen bilim dalıdır.

Spor Anatomisi: insan bedeninin fiziksel aktivite esnasında çalışma şeklini, spor ve egzersizin hücresel bakış açısıyla tüm vücut

perspektifinden, performansı ve sağlığı nasıl desteklediğini araştıran bir disiplindir.

HÜCRE YAPISI

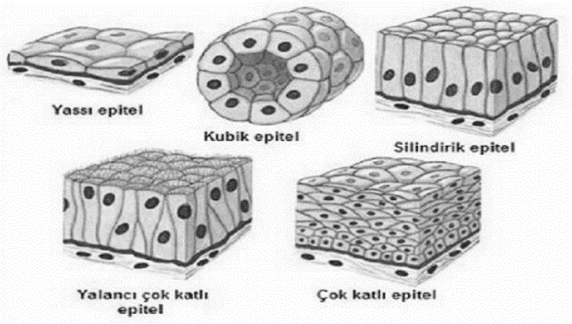
Dokular: Benzer yapıya sahip ve birlikte bir birim olarak işlev gören hücre grubudur. Hücreler arası matris adı verilen cansız malzeme, hücreler arasındaki boşlukları doldurmakta olup, bazı dokularda bol, bazılarında ise minimal olabilir.

Vücutta başlıca dört doku tipi vardır:

1. Epitel doku (epithelium):

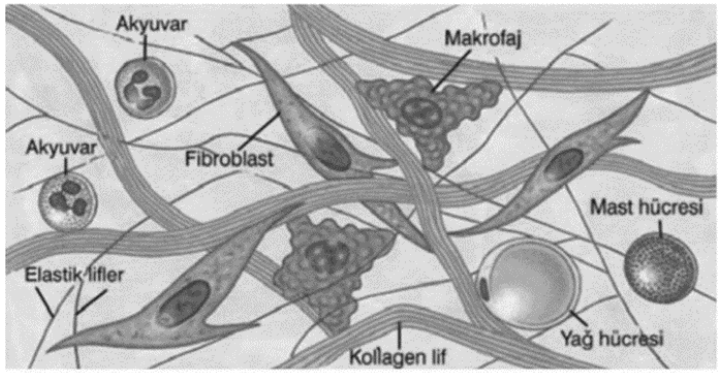
Küçük bir hücreler arası matris ile kompakt bir şekilde paketlenmiş hücrelerden oluşan koruyucu, ince bir tabakadır. Epitel doku kan damarlarının ve organların dış çeperlerini, aynı zamanda iç organlardaki boşlukların iç çeperlerini kaplar. Epidermis buna örnek olarak verilebilir.

Epitel dokunun koruma ve salgı fonksiyonu gibi birçok işlevleri vardır.



2. Bağ Doku

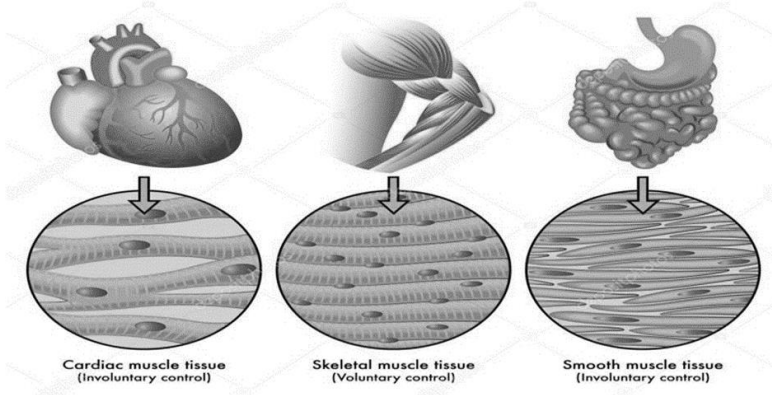
Diğer dokuları veya organları bir araya getiren, destekleyen, bağlayan veya ayıran, tipik olarak amorf bir matris içine gömülü nispeten az sayıda hücreye sahip olan, genellikle kolajen veya diğer liflerle ve kıkırdaklı, yağlı ve elastik dokuları içeren doku.



Temel bağ doku; hücreler, jelatinimsi ara madde ve liflerden meydana gelir.

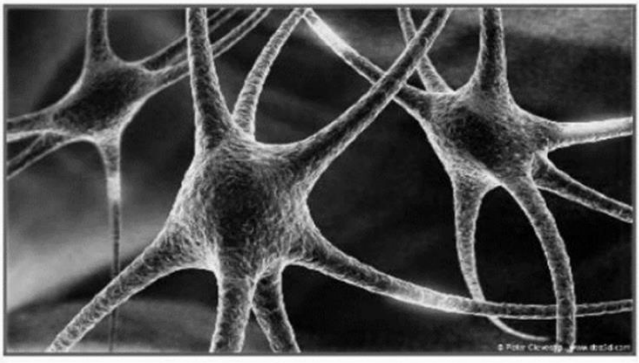
3. Kas doku:

Vücut bölümlerinin hareketini sağlamak için özel olarak kısaltma veya büzülme yeteneğine sahip hücrelerden oluşur. Hücresel ve kan damarları ile iyi beslenen bir dokudur. Kalp, düz ve iskelet kasları şeklinde 3 grupta incelenir.



4. Sinir doku:

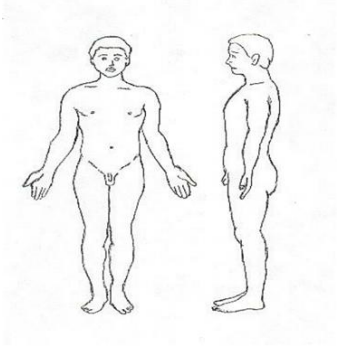
Beyin, omurilik ve sinirlerde yer alır. Farklı vücut aktivitelerini kontrol ve koordine etmekle görevlidir. Hafıza, akıl yürütme ve duygular açısından önemli rol oynarken, çevre hakkında bir farkındalık yaratır ve kasları uyarır. Bunları başarabilmek için sinir doku hücrelerinin elektriksel sinir uyarılarıyla iletişim kurmaları gerekmektedir. Sinir hücresi veya nöron ise, sinir dokusunda impuls üreten ve ileten hücrelere verilen isimdir.



SPOR ANATOMİSİNE GİRİŞ

Anatomik duruş:

İnsanlarda standart anatomik pozisyon, vücut düz ve öne dönüktür, kollar vücudun yanlarında ve avuç içi karşıya bakarken, bacaklar düz, ayaklar birbirinden biraz ayrı ve dışa dönüktür. Bu pozisyon, vücudu tanımlamak için bir başlangıç noktası olarak kullanılır



DÜZLEM VE EKSENLER

Tüm vücut hareketleri farklı düzlemlerde ve farklı eksenler etrafında gerçekleşir. Düzlem, vücuttan geçen hayali düz bir yüzeydir. Bir eksen, cismin etrafında döndüğü veya döndüğü düzleme dik açılarda olan hayali bir çizgidir.

DÜZLEMLER

1. Sagital düzlem: sagital veya boyuna düzlem, vücudu sol ve sağ parçalara bölen anatomik bir düzlemdir. Düzlem vücudun merkezinde olabilir ve onu iki yarıya (orta-sagital) veya orta hattan uzağa ve eşit olmayan parçalara (para-sagital) bölebilir.

2. Lateral düzlem: Aynı zamanda yatay veya horizontal düzlem olarak adlandırılıp, bedeni alt ve üst olarak iki parçaya ayırır. Sagittal ve lateral düzlemlerin vücudun orta noktasından geçmesi durumunda kesişme noktası vücudun yer ağırlık merkezini belirler.

3. Frontal düzlem: vücudu ön (anterior) bölüm ve arka (posterior) bölüm olarak ayıran dikey bir çizgi.

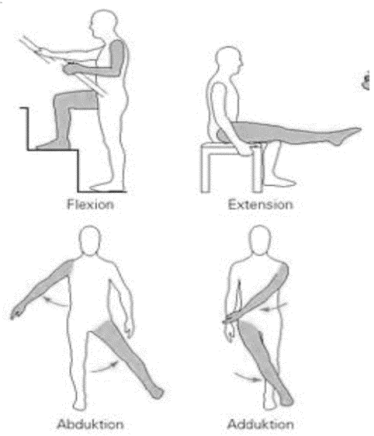
Eksenler çevresinde yapılan bedensel hareketleri ifade eden terimler:

Flexion: Eğilme eylemi veya bükülme durumu, özellikle bir uzuv veya eklemin bükülmesi.

Extention: Bir şeyi daha uzun yapma eylemi veya daha uzun yapılma durumu: uzama, uzanma, uzatılma.

Abduction: Bir uzvun veya başka bir parçanın vücudun orta hattından veya başka bir kısımdan uzağa hareketi.

Adduction: Sizi vücudun eksenine yaklaştıran, Abduction'un tersi hareket.



Rotasyon hareketleri:

Pronasyon:

1. Elin ve ön kolun avuç içi arkaya veya aşağıya bakacak şekilde döndürülmesi.

2. Ayağın midtarsal bölgesindeki medial kemiklerin içe ve aşağı doğru dönmesi, böylece yürürken ayak iç kenarına inme eğilimi gösterir.

Supinasyon: Önkol ve elin avuç içi öne veya yukarı bakacak şekilde döndürülmesi. Ayrıca ayağın yükseltilmiş bir kemerle dışa doğru yuvarlandığı ayağın ve bacağın karşılık gelen hareketi.

Elevation: Anatomik bir değişkenin normal seviyesinin üzerine çıkması, yükseklik, bir vücut parçasının üst yönde veya yukarı doğru hareket etmesi anlamına gelir.

Depression: Bir vücut parçasının aşağı yönde veya aşağı doğru hareket etmesi anlamına gelir.

YÖN VE YER BELİRTEN TERİMLER

Dexter: Sağ

Sinister: Sol

Anterior: Ön, önde

Posterior: Arka

İntermedius: İki oluşumun arasında

Dorsalis: Sırtta

Sagittalis: Oksal, ok

Transversalis: Enine

Medialis: İç yan

Lateralis: Dış yan

Verticalis: Dikey

Horizontalis: Yatay

Superior: Üst, üstte

İnferior: Alt, altta

Superficialis: Yüzeysel

Medius: Orta

Centralis: Merkezi

Peripheralis: Çevre

İnternalis: İç

Externalis: Dış

Proximalis: Merkezi

Distalis: Merkezden uzak

VÜCUT BÖLÜMLERİ

İnsan bedeni (corpus humanum) beş bölümde incelenir:

1- Baş (Caput)

2- Boyun (Collum)

3- Gövde (Truncus)

a. Göğüs (Thorax)

b. Karın (Abdomen)

c. Leğen (Pelvis)

4- Üst ekstremite (Membrum superius/Extremitas superius)

a. Kol (Brachium).

b. Önkol (Antebrachium)

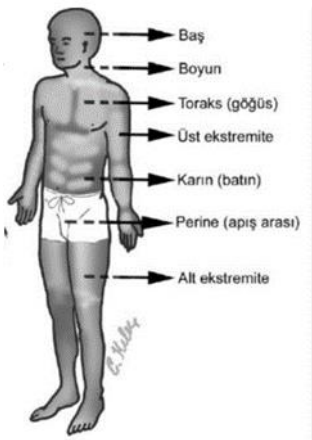
c. El (Manus)

5- Alt ekstremite (Membrum inferius/Extremitas inferius)

a. Uyluk (Femur)

b. Bacak (Crus)

c. Ayak (Pedis)



ANATOMIK BÖLGELERE AİT İFADELER

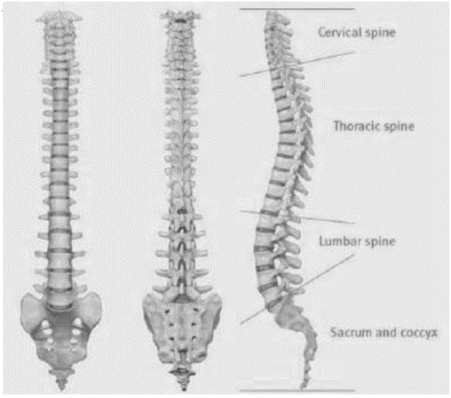
Cervicalis: Boyun ile ilgili.

Thoracalis: Göğüs ile ilgili.

Lumbalis: Bel ile ilgili.

Sacralis: Leğen, kalça ile ilgili.

Coccygea: Kuyruk sokumu



HAREKET SİSTEMİ

Kaslar, eklemler ve kemiklerden oluşan, insan bedenine şekil vererek hareket imkânı sağlayan sistemdir. İskelet pasif bir sistem olup, bedene koruma ve destek sağlarken, hareketler, kasların yardımı ile gerçekleşir.

İSKELET SİSTEMİ

İskelet sistemi, vücut dokularının geri kalanı için bir çerçeve oluşturmak üzere bağlarla birbirine bağlanan kemik ve kıkırdaktan oluşur. İskeletin iki kısmı vardır: Eksenel iskelet – kafatası, omurga ve göğüs kafesi dahil olmak üzere vücudun ekseni boyunca uzanan kemikler; Apendiküler iskelet – üst ve alt uzuvlar, pelvik kuşak ve omuz kuşağı gibi uzantılar.

İşlev

Vücudun genel şekline katkıda bulunmanın yanı sıra, iskelet sisteminin aşağıdakiler de dahil olmak üzere birkaç temel işlevi vardır:

Destek ve hareket;

Koruma;

Mineral homeostazı;

Kan hücresi oluşumu;

Trigliserit depolama.

Destek ve hareket

Kemikler, kolların, kasların, tendonların ve bağların koordineli kullanımı yoluyla hareket üretebilen bir iskelet çerçevesi sağlayan bağlar ve tendonlar için bir bağlanma yeridir. Kemikler kaldıraç görevi görürken, kaslar kemikleri hareket ettirmekten sorumlu kuvvetleri üretir.

Koruma

Kemikler yumuşak organlar için koruyucu sınırlar sağlar: beynin etrafındaki kafatası, omuriliği çevreleyen omur sütunu, kalp ve akciğerleri içeren göğüs kafesi ve ürogenital organları koruyan pelvis.

Mineral homeostazisi

Vücuttaki minerallerin ana rezervuarı olan kemikler, vücudun kalsiyumunun yaklaşık %99'unu, fosfatının %85'ini ve magnezyumunun %50'sini içerir (Bartl ve Bartl 2017). Bunlar, paratiroid hormonu gibi hormonlar tarafından tutulan ve düzenlenen seviyeler ile vücudun taleplerine yanıt olarak salınan kemikte depolanan minerallerle kandaki minerallerin homeostazını sürdürmek için gereklidir.

Kan hücresi oluşumu (hemopoez)

Kan hücreleri, kırmızı kemik iliğinde bulunan hemopoietik kök hücrelerden oluşur. Bebekler sadece kırmızı kemik iliği ile doğarlar; zamanla bu, kemik iliğinde eritrosit (kırmızı kan hücreleri) üretimini uyarmaktan sorumlu hormon olan eritropoietindeki azalma nedeniyle sarı ilikle değiştirilir. Yetişkinliğe gelindiğinde, kırmızı ilik miktarı yarıya inmiştir ve bu, ileri yaşlarda yaklaşık %30'a kadar düşmektedir (Robson ve Syndercombe Court 2018).

Trigliserit depolama

Sarı kemik iliği (Şekil 1) vücut için potansiyel bir enerji rezervi görevi görür; büyük ölçüde trigliseritleri (kanda doğal olarak oluşan bir lipid türü) depolayan yağ hücrelerinden oluşur (Tortora ve Derrickson 2009).

EKLEMLER

İskelet sistemini meydana getiren kemikler arasında bağlantıyı sağlayan, iki kemiğin temas ettiği birleşme yerine eklem adı verilir. Eklemler, izin verilen hareket miktarına göre fonksiyonel olarak baskın bağ dokusu tipine göre histolojik olarak sınıflandırılabilir. Histolojik olarak vücuttaki üç eklem fibröz, kıkırdaklı ve sinovyaldir. İşlevsel olarak üç tip eklem, sinartroz (hareketsiz), amfiartroz (biraz hareketli) ve diartroz (serbestçe hareket ettirilebilir). İki sınıflandırma şeması birbiriyle ilişkilidir: sinartrozlar liflidir, amfiartrozlar kıkırdaklıdır ve diartrozlar sinovyaldir.

Lifli eklem

Fibröz eklem, esas olarak kollajenden oluşan fibröz dokunun kemikleri birbirine bağladığı sabit bir eklemdir. Lifli eklemler genellikle hareketsizdir (sinartrozlar) ve eklem boşluğu yoktur. Sütürler, gomfozlar ve sindesmozlar olarak alt gruplara ayrılırlar.

• Dikişler, kafatasındaki hareketsiz eklemlerdir. Kafatasının plaka benzeri kemikleri, doğumda, fontanel adı verilen bağ dokusu nedeniyle doğumda biraz hareketlidir. Bu ilk esneklik, doğum sırasında bebeğin kafasının doğum kanalından geçmesine ve doğumdan sonra beyninin büyümesine izin verir. Kafatası büyüdükçe, bıngıldaklar, kemikli plakaları birbirine diken Sharpey lifleri adı verilen dar bir fibröz bağ dokusu tabakasına dönüşür. Sonunda, kranyal sütürler kemikleşir- iki bitişik plaka birleşerek bir kemik oluşturur; bu füzyona sinostoz denir.

• Gomphoses, mandibula ve maksilladaki dişler ile yuvaları arasındaki hareketsiz eklemlerdir. Periodontal ligament dişi sokete bağlayan fibröz dokudur.

• Sindesmoslar hafif hareketli eklemlerdir (amfiartrozlar). Sindesmoz eklemlerinde, iki kemik bir interosseöz zar tarafından bir arada tutulur. Örneğin, tibia orta tibiofibular eklemi oluşturan fibulaya bağlanır ve ulna yarıçapa yapışarak orta radyo-ulnar eklemi oluşturur.

Kıkırdak Eklem

Kıkırdaklı eklemlerde, kemikler hiyalin kıkırdak veya fibrokartilaj ile bağlanır. İlgili kıkırdak tipine bağlı olarak, eklemler ayrıca birincil ve ikincil kıkırdaklı eklemler olarak sınıflandırılır.

• Senkondrozlar olarak da bilinen birincil kıkırdaklı eklemler sadece hiyalin kıkırdağı içerir. Bu eklemler hafif hareketli (amfiartrozlar) veya hareketsiz (sinartrozlar) olabilir. Büyüyen uzun kemiklerin epifizi ve diyafizi arasındaki eklem buna bir örnektir.

• Semfizis olarak da bilinen ikincil kıkırdaklı eklem, hiyalin veya fibrokartilaj içerebilir. Bu eklemler hafif hareketlidir (amfiartrozlar). Klasik bir örnek kasık simfizidir.

Sinovyal Eklem

Sinovyal eklemler serbestçe hareket eder (diartrozlar) ve vücudun ana fonksiyonel eklemleri olarak kabul edilir. Eklem boşluğu, sinovyal eklemi karakterize eder. Boşluk, eklem yüzeyinin hemen ötesinde katılan her kemiğe bağlanan fibröz bir bağ dokusu olan eklem kapsülü ile çevrilidir. Eklem boşluğu, eklem kapsülünü kaplayan sinovyal membran (sinovyum) tarafından salgılanan sinovyal sıvı içerir. Hiyalin kıkırdak, her kemiğin tüm eklem yüzeyini kaplayan eklem kıkırdağını oluşturur. Eklem kıkırdağı ve sinovyal membran süreklidir. Bazı sinovyal eklemler ayrıca eklemli kemikler arasında menisküs gibi fibrokartilaj ile ilişkilidir.

Sinovyal eklemler genellikle izin verdikleri hareket türlerine göre sınıflandırılır. Bu tür altı sınıflandırma vardır: menteşe (dirsek), eyer (karpometakarpal eklem), düzlemsel (akromiyoklaviküler eklem), pivot (atlantoaksiyel eklem), kondiloid (metakarpofalangeal eklem) ve top ve yuva (kalça eklemi) (Juneja vd., 2021).

KAS SİSTEMİ

Kas sistemi, iskelet, düz ve kalp kasından meydana gelen, vücudun hareketini sağlayan, duruşunu koruyan ve vücutta kan dolaşımını sağlayan bir organ sistemidir.

Kas Tipleri

Üç tip kas dokusu vardır: Visseral, kardiyak ve iskelet.

Visseral kas

Viseral kas, mide, bağırsaklar ve kan damarları gibi organların içinde bulunur. Tüm kas dokularının en zayıfı olan viseral kas, maddeleri organ boyunca hareket ettirmek için organların kasılmasını sağlar. Viseral kas, beynin bilinçsiz kısmı tarafından kontrol edildiğinden, istemsiz kas olarak bilinir- bilinçli zihin tarafından doğrudan kontrol edilemez. "Pürüzsüz kas" terimi, mikroskop altında bakıldığında çok düzgün, tek biçimli bir görünüme sahip olduğu için genellikle viseral kası tanımlamak için kullanılır. Bu pürüzsüz görünüm, kalp ve iskelet kaslarının bantlı görünümüyle taban tabana zıttır.

Kalp kası

Yalnızca kalpte bulunan kalp kası, tüm vücuda kan pompalamaktan sorumludur. Kas dokusu bilinçli şekilde kontrol edilemediği için istemsiz bir kastır. Hormonlar ve beyinden gelen uyarılar kasılma hızını ayarlarken, kalp kası kasılmak için kendini uyarır. Kalbin doğal kalp pili, diğer kalp kası hücrelerini kasılmaları için uyaran kalp kası dokusundan yapılmıştır. Kendi kendine uyarılması nedeniyle, kalp kası otoritmik veya içsel olarak kontrol edilen olarak kabul edilir.

Kas dokusunun hücreleri çizgilidir, yani ışık mikroskobu altında bakıldığında açık ve koyu çizgilere sahip gibi görünürler. Hücrelerin içindeki protein liflerinin dizilimi bu açık ve koyu bantlara neden olur. Çizgiler, bir kas hücresinin viseral kasların aksine çok güçlü olduğunu gösterir.

Kalp kası hücreleri, interkalasyonlu diskler adı verilen özel bağlantılarla birbirine sıkıca bağlanmış X veya Y şekilli hücrelerdir. Birbirine bağlı diskler, birbirine kenetlenen ve hücreler arasında güçlü bir bağ sağlayan

iki komşu hücreden parmak benzeri çıkıntılardan oluşur. Dallanmış yapı ve interkalasyonlu diskler, kas hücrelerinin yüksek tansiyona ve ömür boyu kan pompalamanın zorlanmasına karşı koymasını sağlar. Bu özellikler aynı zamanda elektrokimyasal sinyallerin hücreden hücreye hızla yayılmasına yardımcı olur, böylece kalbin bir bütün olarak atabilmesi sağlanır.

İskelet kası

İnsan bedenindeki tek gönüllü kas dokusu olup, bilinçli şekilde kontrol edilir. İnsanın bilinçli olarak yaptığı yürüme, yazma ve konuşma gibi fiziksel eylemler, iskelet kası tarafından yapılır. İskelet kasının işlevi, vücudun bölümlerini kasın bağlı olduğu kemiğe daha yakın hareket ettirmek için büzülmektir. Çoğu iskelet kası bir eklem boyunca iki kemiğe bağlanır, bu nedenle kas bu kemiklerin parçalarını birbirine yaklaştırmaya hizmet eder.

İskelet kası hücreleri, birçok küçük progenitör hücre, uzun, düz, çok çekirdekli lifler oluşturmak için kendilerini bir araya getirdiğinde oluşur. Aynen kalp kası gibi çizgili olan iskelet kası lifleri çok güçlüdür. İskelet kası adını bu kasların her zaman en az bir yerde iskelete bağlanmasından alır.

İskelet Kasının Kaba Anatomisi

İskelet kaslarının çoğunluğu tendonlar aracılığıyla iki kemikle bağlantı halindedir. Tendonlar, güçlü kolajen lifleri kasları kemiklere sıkıca bağlayan yoğun düzenli bağ dokusunun sert bantlarıdır. Tendonlar, kaslar onları çektiğinde aşırı stres altındadır, bu nedenle çok güçlüdürler ve hem kasların hem de kemiklerin kaplamalarına dokunurlar.

Kas hareketi kemikleri yaklaştırarak, tendonları çekerek ve boylarını kısaltarak, bir kemiğin diğerine doğru çekilmesi ile sağlanır. Hareketsiz kemik üzerindeki tendonlar vasıtasıyla kasa bağlanan yere orijin denir. Hareket eden kemiğin tendonlarla kasa bağlı olduğu yere insersiyon denir. Kasın göbeği, kasın asıl kasılmayı yapan tendonlar arasındaki etli kısmıdır.

İskelet Kaslarının İsimleri

İskelet kasları, konumları, orijinleri ve insersiyonları, orijin sayısı, şekli, boyutu, yönü ve işlevi gibi birçok farklı faktöre göre isimlendirilir.

Konum. Birçok kas, isimlerini anatomik bölgelerinden alır. Örneğin rektus abdominis ve transvers abdominis karın bölgesinde bulunur. Tibialis anterior gibi bazı kaslar, bağlı oldukları kemiğin (tibianın ön kısmı) kısmından sonra adlandırılır. Diğer kaslar, bir bölge (brakiyal) ve bir kemik (yarıçap) adını alan brachioradialis gibi bu ikisinin bir melezini kullanır.

Köken ve Ekleme. Bazı kaslar, sabit bir kemiğe (köken) ve hareketli bir kemiğe (insersiyon) olan bağlantılarına göre adlandırılır. Bağlı oldukları kemiklerin isimlerini öğrendikten sonra bu kasları tanımak çok kolay hale gelir. Bu tip kasların örnekleri arasında sternokleidomastoid (sternum ve klavikulayı kafatasının mastoid işlemine bağlayan) ve occipitofrontalis (oksipital kemiği ön kemiğe bağlayan) bulunur.

Kaynak Sayısı. Bazı kaslar birden fazla kemiğe veya bir kemik üzerinde birden fazla yere bağlanır ve bu nedenle birden fazla kökene sahiptir. İki orijini olan bir kasa pazı denir. Üç kökenli bir kas, bir triseps kasıdır. Son olarak, dört kökenli bir kas, bir kuadriseps kasıdır.

Şekil, Boyut ve Yön. Kasları da şekillerine göre sınıflandırırız. Örneğin, deltoidler delta veya üçgen şeklindedir. Serratus kasları tırtıklı veya testere benzeri bir şekle sahiptir. Eşkenar dörtgen majör bir eşkenar dörtgen veya elmas şeklidir. Kasın boyutu, aynı bölgede bulunan iki kası ayırt etmek için kullanılabilir. Gluteal bölge, boyuta göre farklılaşan üç kas içerir: gluteus maximus (büyük), gluteus medius (orta) ve gluteus minimus (en küçük). Son olarak, kas liflerinin çalıştığı yön, bir kası tanımlamak için kullanılabilir. Karın bölgesinde birkaç geniş, düz kas grubu vardır. Lifleri yukarı ve aşağı doğru uzanan kaslar rektus abdominis, enine (soldan sağa) çalışan kaslar enine karın kasları, açılı olarak çalışan kaslar ise obliklerdir.

İşlev. Kaslar bazen gerçekleştirdikleri işlev türüne göre sınıflandırılır. Önkol kaslarının çoğu aynı bölgede yer aldıkları ve benzer şekil ve büyüklüklere sahip oldukları için işlevlerine göre isimlendirilirler. Örneğin ön kolun fleksör grubu, bileği ve parmakları esnetir. Supinatör, bileği avuç içine bakacak şekilde döndürerek supinasyon yapan bir kastır. Bacakta, rolü bacakları eklemek (bir araya getirmek) olan addüktör adı verilen kaslar vardır.

İskelet Kasında Grup Hareketi

İskelet kasları vücutta hareketleri sağlamak için nadiren kendi başlarına çalışırlar. Daha sık olarak, kesin hareketler üretmek için gruplar halinde çalışırlar. Vücudun belirli bir hareketini üreten kas, agonist veya ana hareket ettirici olarak bilinir. Agonist her zaman aynı kemikler üzerinde zıt etki yaratan bir antagonist kas ile eşleşir. Örneğin, biceps brachii kası, kolu dirsekte esnetir. Bu hareketin antagonisti olan triseps brachii kası, kolu dirsekte uzatır. Triseps kolu uzattığında, pazı antagonist olarak kabul edilir.

Agonist/antagonist eşleşmesine ek olarak, diğer kaslar agonistin hareketlerini desteklemek için çalışır. Sinerjistler, bir hareketi stabilize etmeye ve gereksiz hareketleri azaltmaya yardımcı olan kaslardır. Genellikle agonistin yakınındaki bölgelerde bulunurlar ve sıklıkla aynı kemiklere bağlanırlar. İskelet kasları insersiyonu hareketsiz orijine yaklaştırdığından, fiksatör kaslar orijini sabit tutarak harekete yardımcı olur. Kollarınızla ağır bir şey kaldırırsanız, gövde bölgesindeki sabitleyiciler vücudunuzu dik ve hareketsiz tutar, böylece kaldırırken dengenizi korursunuz.

İskelet Kası Histolojisi

İskelet kası lifleri, son derece uzmanlaşmış işlevleri nedeniyle vücudun diğer dokularından önemli ölçüde farklıdır. Kas liflerini oluşturan organellerin çoğu bu hücre tipine özgüdür.

Sarkolemma adı verilen kas liflerinin hücre zarı, kas hücrelerini uyaran elektrokimyasal sinyaller için bir iletken görevi görür. Bu elektrokimyasal sinyalleri kas lifinin ortasına taşımaya yardımcı olan enine tübüller (T-tübüller) vardır. Sarkoplazmik retikulum, kas kasılması için hayati önem taşıyan kalsiyum iyonları (Ca^{2+}) için bir depolama tesisi görevi görür. Hücrenin "güç santralleri" olan mitokondri, şekerleri parçalamak ve aktif kaslara ATP şeklinde enerji sağlamak için kas hücrelerinde bol miktarda bulunur. Kas lifinin yapısının çoğu, hücrenin kasılma yapıları olan miyofibrillerden oluşur. Miyofibriller, sarkomer adı verilen tekrarlayan alt birimler halinde düzenlenmiş birçok protein lifinden oluşur. Sarkomer, kas liflerinin fonksiyonel birimidir. (Şekerlerin ve proteinlerin rolleri hakkında daha fazla bilgi için Makrobesinlere bakın.)

Sarkomer Yapısı

Sarkomerler, kalın ve ince filamentler olmak üzere iki tip protein lifinden oluşur.

Kalın filamentler, kasların kasılmasını sağlayan protein olan miyozinin birçok bağlı biriminden oluşmaktadır.

İnce filamentler ise üç proteinden oluşur:

Aktin, ince filament kütlesinin büyük kısmını oluşturan sarmal bir yapı olup, kas kasılması sırasında miyozinin aktine bağlanmasına ve hareket etmesine izin veren miyozin bağlama bölgeleri içerir.

Tropomiyosin, aktin çevresini saran ve üzerindeki miyozin bağlanma bölgelerini kaplayan uzun protein lifidir.

Troponin. Tropomiyosine çok sıkı bir şekilde bağlı olan troponin, kas kasılması sırasında tropomiyozini miyozin bağlanma bölgelerinden uzaklaştırır.

Kas Sistemi Fizyolojisi

Kas Dokusunun İşlevi

Kasların ana işlevi hareket olup, kasılma yoluyla vücut organlarını hareket ettiren dokudur.

Hareketin işleviyle ilgili olarak kas sisteminin ikinci işlevi vardır: duruş ve vücut pozisyonunun korunması. Kaslar genellikle harekete neden olmak yerine vücudu sabit veya belirli bir pozisyonda tutmak için kasılır. Vücudun duruşundan sorumlu olan kaslar, vücuttaki tüm kaslar arasında en yüksek dayanıklılığa sahiptir- vücudu gün boyunca yorulmadan ayakta tutarlar.

Hareketle ilgili diğer bir işlev ise maddelerin vücut içinde hareketidir. Kalp ve iç organ kasları, kan veya yiyecek gibi maddelerin vücudun bir bölümünden diğerine taşınmasından öncelikle sorumludur.

Kas dokusunun son işlevi vücut ısısının üretilmesidir. Kas kasılmasının yüksek metabolik hızının bir sonucu olarak, kas sistemimiz büyük miktarda atık ısı üretir. Vücuttaki birçok küçük kas kasılmaları, doğal vücut ısımızı

üretir. Kendimizi normalden daha fazla efor sarf ettiğimizde, ekstra kas kasılmaları vücut ısısının yükselmesine ve sonunda terlemeye neden olur.

Kaldıraç Olarak İskelet Kasları

İskelet kasları, kaldıraç sistemlerini oluşturmak için kemikler ve eklemlerle birlikte çalışır. Kas, efor kuvveti olarak hareket eder; eklem dayanak noktası görevi görür; kasın hareket ettirdiği kemik kaldıraç görevi görür; ve taşınan nesne yük görevi görür.

Kaldıraçların üç sınıfı vardır, ancak gövdedeki kaldıraçların büyük çoğunluğu üçüncü sınıf kaldıraçlardır. Üçüncü sınıf bir kaldıraç, dayanak noktasının kolun ucunda olduğu ve eforun dayanak noktası ile kolun diğer ucundaki yük arasında olduğu bir sistemdir. Vücuttaki üçüncü sınıf kaldıraçlar, kasın kasıldığı mesafeye kıyasla yükün hareket ettiği mesafeyi artırmaya hizmet eder.

Mesafedeki bu artışın karşılığı, yükü hareket ettirmek için gereken kuvvetin, yükün kütlesinden daha büyük olması gerektiğidir. Örneğin, kolun biceps brachia'sı, üçüncü sınıf bir kaldıraç sisteminde dirsek ekleminde fleksiyona neden olarak ön kolun yarıçapını çeker. Pazı uzunluğundaki çok küçük bir değişiklik, önkol ve elin çok daha fazla hareket etmesine neden olur, ancak pazı tarafından uygulanan kuvvet, kasın hareket ettirdiği yükten daha yüksek olmalıdır.

Motor Üniteleri

İskelet kaslarını motor nöron olarak adlandırılan sinir hücreleri kontrol eder. Her motor nöron, motor ünite grubundaki birkaç kas hücresini kontrol eder. Motor ünitesindeki tüm kas hücreleri, beyinden alınan sinyalle aynı anda uyarılır.

Motor ünitelerin boyutu, bir kasın işlevine bağlı olarak vücutta değişir. Gözler veya parmaklar gibi ince hareketler gerçekleştiren kasların her motor ünitesinde beynin bu yapılar üzerindeki kontrolünün kesinliğini artırmak için çok az kas lifi bulunur. Bacak veya kol kasları gibi işlevlerini yerine getirmek için çok fazla güce ihtiyaç duyan kasların her motor ünitesinde birçok kas hücresi bulunur. Vücudun her bir kasın gücünü kontrol etmesinin yollarından biri, belirli bir işlev için kaç motor birimin etkinleştirileceğini belirlemektir.

Bu, bir kalemi tutmak için kullanılan kasların aynı zamanda bir bowling topunu almak için de kullanıldığını açıklar.

Kasılma Döngüsü

Kaslar, motor nöronlarından gelen sinyallerle uyarıldığında kasılır. Motor nöronlar, Nöromüsküler Kavşak (NMJ) adı verilen bir noktada kas hücreleriyle temas eder. Motor nöronlar, NMJ'de sarkolemmanın motor uç plakası olarak bilinen özel bir kısmına bağlanan nörotransmiter kimyasalları salgılar. Motor uç plakası, nörotransmitterlere yanıt olarak açılan ve pozitif iyonların kas lifine girmesine izin veren birçok iyon kanalı içerir. Pozitif iyonlar, daha fazla iyon kanalı açarak sarkolemma ve T-tübüller boyunca yayılan hücrenin içinde oluşacak bir elektrokimyasal gradyan oluşturur.

Pozitif iyonlar sarkoplazmik retikuluma ulaştığında Ca2+ iyonları salınır ve miyofibrillere akmasına izin verilir. Ca2+ iyonları troponine bağlanır, bu da troponin molekülünün şekil değiştirmesine ve yakındaki tropomiyozin moleküllerini hareket ettirmesine neden olur. Tropomiyozin, aktin molekülleri üzerindeki miyozin bağlanma bölgelerinden uzaklaşarak aktin ve miyozinin birbirine bağlanmasına izin verir.

ATP molekülleri, kalın filamentlerdeki miyozin proteinlerini ince filamentlerdeki aktin moleküllerini bükmek ve çekmek için çalıştırır. Miyozin proteinleri, bir teknede kürek gibi hareket ederek ince filamentleri sarkomerin merkezine daha da yakınlaştırır. İnce filamentler bir araya geldiğinde sarkomer kısalır ve büzülür. Kas liflerinin miyofibrilleri, arka arkaya birçok sarkomerden oluşur, böylece tüm sarkomerler kasıldığında, kas hücreleri boyutuna göre büyük bir kuvvetle kısalır.

Kaslar, bir nörotransmitter tarafından uyarıldığı sürece kasılmaya devam eder. Bir motor nöron, nörotransmitterin salınımını durdurduğunda, kasılma süreci kendini tersine çevirir. Kalsiyum sarkoplazmik retikuluma döner; troponin ve tropomiyozin dinlenme pozisyonlarına döner; aktin ve miyozinin bağlanması engellenir. Sarkomerler, aktin çeken miyozinin gücü durduğunda, uzun dinlenme durumlarına geri dönerler.

Miyoklonus gibi belirli koşullar veya bozukluklar, kasların normal kasılmasını etkileyebilir. Hastalıklar ve durumlara ayrılmış bölümümüzde kas-iskelet sağlığı sorunları hakkında bilgi edinebilirsiniz. Ayrıca, erken

başlangıçlı primer distoni geliştirmenin genetik riskini anlamamıza yardımcı olan DNA sağlık testlerindeki gelişmeler hakkında daha fazla bilgi edinin.

Kas Kasılması Türleri

Bir kasın kasılma gücü iki faktör tarafından kontrol edilebilir: Kasılmada yer alan motor ünitelerin sayısı ve sinir sisteminden gelen uyarı miktarı. Bir motor nöronun tek bir sinir impulsu, bir motor ünitesinin gevşemeden önce kısa bir süre kasılmasına neden olur. Bu küçük kasılma, seğirme kasılması olarak bilinir. Motor nöron kısa bir süre içinde birkaç sinyal verirse, kas kasılmasının gücü ve süresi artar. Bu fenomen, zamansal toplam olarak bilinir. Motor nöron hızlı bir şekilde arka arkaya birçok sinir uyarısı sağlıyorsa, kas tetanoz durumuna veya tam ve kalıcı kasılma durumuna girebilir. Sinir sinyal hızı yavaşlayana kadar veya kas tetanozu sürdürmek için çok yorulana kadar bir kas tetanozda kalacaktır.

Tüm kas kasılmaları hareket üretmez. İzometrik kasılmalar, bir vücut parçasını hareket ettirmek için yeterli kuvvet uygulamadan kastaki gerilimi artıran hafif kasılmalardır. İnsanlar stres nedeniyle vücutlarını gerdiklerinde izometrik bir kasılma gerçekleştirirler. Bir nesneyi sabit tutmak ve duruşu korumak da izometrik kasılmaların sonucudur. Hareket üreten bir kasılma izotonik bir kasılmadır. Ağırlık kaldırma yoluyla kas kütlesi geliştirmek için izotonik kasılmalar gereklidir.

Kas tonusu, bir iskelet kasının her zaman kısmen kasılmış kaldığı doğal bir durumdur. Kas tonusu, ani hareketlerden kas ve eklemlerin zarar görmemesi için kas üzerinde hafif bir gerginlik sağlar ve ayrıca vücudun duruşunu korumaya yardımcı olur. Sinir hasarı nedeniyle kas merkezi sinir sisteminden ayrılmadıkça, tüm kaslar her zaman bir miktar kas tonusunu korur.

İskelet Kası Liflerinin Fonksiyonel Tipleri

İskelet kası lifleri, enerjiyi nasıl ürettikleri ve kullandıklarına göre iki tipe ayrılabilir: Tip I ve Tip II.

Tip I lifler, kasılmalarında çok yavaş ve kasıtlıdır. Şekerden enerji üretmek için aerobik solunum kullandıkları için yorgunluğa çok dayanıklıdırlar. Dayanıklılık ve duruş için vücuttaki kaslarda Tip I lifleri

buluyoruz. Omurga ve boyun bölgelerinin yakınında, çok yüksek konsantrasyonlarda Tip I lifler vücudu gün boyunca ayakta tutar.

Tip II lifler iki alt gruba ayrılır: Tip II A ve Tip II B.

Tip II A lifleri, Tip I liflerden daha hızlı ve daha güçlüdür, ancak çok fazla dayanıklılığa sahip değildir. Tip II A lifleri tüm vücutta bulunur, ancak özellikle uzun bir yürüyüş ve ayakta durma günü boyunca vücudunuzu desteklemek için çalıştıkları bacaklarda bulunur.

Tip II B lifleri, Tip II A'dan bile daha hızlı ve daha güçlüdür, ancak daha az dayanıklılığa sahiptir. Tip II B lifleri, oksijen depolayan bir pigment olan miyoglobin eksikliğinden dolayı Tip I ve Tip II A'dan çok daha açık renklidir. Tip II B liflerini tüm vücutta, özellikle de dayanıklılık pahasına kollara ve göğse hız ve güç verdikleri üst gövdede buluyoruz.

Kas Metabolizması ve Yorgunluk

Kaslar, çalıştığı duruma bağlı olarak enerjilerini farklı kaynaklardan alırlar. Kaslar, düşük ila orta düzeyde bir kuvvet üretmeleri için onları çağırdığımızda aerobik solunum kullanır. Aerobik solunum, bir glikoz molekülünden yaklaşık 36-38 ATP molekülü üretmek için oksijene ihtiyaç duyar. Aerobik solunum çok etkilidir ve bir kas kasılmaya devam etmek için yeterli miktarda oksijen ve glikoz aldığı sürece devam edebilir. Yüksek düzeyde kuvvet üretmek için kasları kullandığımızda, kaslar o kadar sıkı bir şekilde kasılırlar ki oksijen taşıyan kan kasa giremez. Bu durum, kasın bir anaerobik solunum şekli olan laktik asit fermantasyonunu kullanarak enerji üretmesine neden olur. Anaerobik solunum, aerobik solunumdan çok daha az etkilidir- her glikoz molekülü için sadece 2 ATP üretilir. Anaerobik solunum altında enerji rezervlerini tüketirken kaslar hızla yorulur.

Kasların daha uzun süre çalışmasını sağlamak için kas lifleri birkaç önemli enerji molekülü içerir. Kaslarda bulunan kırmızı bir pigment olan miyoglobin, kandaki hemoglobine benzer şekilde demir içerir ve oksijeni depolar. Miyoglobinden gelen oksijen, oksijen yokluğunda kasların aerobik solunuma devam etmesine izin verir. Kasların çalışmasına yardımcı olan bir diğer kimyasal ise kreatin fosfattır. Kaslar enerjiyi ATP şeklinde kullanır ve enerjisini serbest bırakmak için ATP'yi ADP'ye dönüştürür. Kreatin fosfat, kasa ekstra enerji sağlamak için fosfat grubunu ADP'ye geri ATP'ye

dönüştürmek için bağışlar. Son olarak, kas lifleri, birçok bağlantılı glikozdan oluşan büyük bir makromolekül olan enerji depolayan glikojen içerir. Aktif kaslar, dahili bir yakıt kaynağı sağlamak için glikozları glikojen moleküllerinden ayırır.

Aerobik veya anaerobik solunum sırasında kasların enerjisi tükendiğinde, kas hızla yorulur ve kasılma yeteneğini kaybeder. Bu durum kas yorgunluğu olarak bilinir. Yorgun bir kas oksijen, glikoz veya ATP içermez veya çok az içerir, ancak bunun yerine laktik asit ve ADP gibi solunumdan kaynaklanan birçok atık ürüne sahiptir. Vücut, kas lifindeki miyoglobinde depolanan oksijeni değiştirmek ve hücrenin içindeki enerji kaynaklarını yeniden oluşturacak aerobik solunumu güçlendirmek için efordan sonra ekstra oksijen almalıdır. Oksijen borcu (veya geri kazanılan oksijen alımı), kas hücrelerini dinlenme durumuna geri döndürmek için vücudun alması gereken ekstra oksijenin adıdır. Bu, yorucu bir aktiviteden sonra neden birkaç dakika nefessiz kaldığınızı açıklar - vücudunuz kendini normal durumuna döndürmeye çalışıyor.

KAYNAKLAR

Bartl R, Bartl C (2017) Structure and architecture of bone. In: Bone Disorder: Biology, Diagnosis, Prevention, Therapy.

Robson L, Syndercombe Court D (2018) Bone, muscle, skin and connective tissue. In: Naish J, Syndercombe Court D (eds) Medical Sciences. London: Elsevier.

Tortora GJ, Derrickson B (2009) The skeletal system: bone tissue. In: Principles of Anatomy and Physiology. Chichester: John Wiley & Sons.

Juneja P, Munjal A, Hubbard JB. (2021), Anatomy, Joints, In: StatPearls, Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 29939670

EGZERSİZ ve SPOR FİZYOLOJİSİ

Mahmut ALP

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-1263-2633
- Mail: mahmutalp@sdu.edu.tr

Özgür GÜLEN

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: 0000-0002-2305-3098
- Mail: ozgur.gulen@gsb.gov.tr

Harun ERTÖREN

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: 0000-0001-6221-4360
- Mail: harunertoren@gsb.gov.tr

Egzersiz ve Spor Fizyolojisi

İlk kez "Fizyoloji" terimi Fransız Hekim Jean Farnel tarafından litaratüre girdiği görülmüştür. 17. Ve 18. Yüzyılda Anatomi biliminin paralelinde fizyoloji bilimi de gelişmiştir.

Anatomi ve Fizyoloji bilimin en önemli branşlarından birisidir. Anatomi genel manada vücut şekli işlevi yapısı ve bu yapıyı oluşturan organlarının yapısal ve görevsel ilişkilerini inceler.

Fizyoloji bilimi ise, canlıların en küçük birimi olan hücreden başlayarak doku ve organlarına kadar olan çalışma prensibini inceleyen bilim dalıdır. Bu inceleme işlemlerini yaparken diğer beşerî bilimlerden de faydalanır.

Fizik, Kimya, Biyoloji bilimlerini canlı fonksiyon yapılarını incelerken en sık kullandığı dallardır. Geniş bir yelpazeye sahip olan Fizyoloji canlı çeşitliliğine göre dallara ayrılmaktadır. Bunlar; Hayvan fizyolojisi, İnsan fizyolojisi, Bitki fizyolojisidir.

İnsan fizyolojisi, insanın varlığında yer alan fonksiyonların her çeşidi açıklanmaya çalışır.

Bu noktada Egzersiz fizyolojisine giriş yapılmaktadır. Hücre içi oluşan kimyasal tepkimeler motor sinirden çıkan uyarının vücut içi reaksiyonun kaslara iletilmesi, kasların kasılması egzersiz fizyolojisinin temel inceleme alanının başlangıç noktalarıdır. Vücudun egzersize vermiş olduğu ilk tepkime bunun devamında nasıl uyum sağladığı ve bu uyumu nasıl devam ettirdiğini inceleyen bilimdir.

Kısaca egzersizin şiddeti ve süresi boyunca geçen süreçlerde hücrenin yapı ve fonksiyon değişimleri kasların süreçte enerjiyi nasıl kullandığı, solunum, dolaşım, sindirim sistemlerinin nasıl çalıştığını, kimyasal ve fiziki tepkimeleri inceler egzersiz fizyolojisi.

Bir direnç Egzersizi planlanması ve uygulaması noktasında fizyolojik tepkimelere dikkat edilmesi egzersizin verimliliği noktasında dikkat edilmesi gerekli bir husustur. Antrenmanın uygulamasından kullanılan farklı yoğunluk ve şiddetin belirlenmesi egzersiz çalışmalarında vücudun bazı fizyolojik sistemler üzerindeki etkinin belirlenmesi ve buna karşılık verdiği cevapların incelenmesi sağlık açısından ve sportif performansın artırılması

optimum seviyede tutulması noktasında son derece önemlidir (Yılmaz ve Atay, 2021; Yılmaz, 2019).

Kardiyovasküler sistem egzersiz sırasında vermiş olduğu tepki egzersizin devamlılığı için ilk kilit noktasıdır. Verilen tepki akut ve kronik olarak iki ana başlıkta incelenir. Egzersiz Fizyolojisi antrenman sırasında ya da antrenmanın herhangi sebeple (sakatlık) nedeniyle yoksunluğunun bireylerin akut ve kronik etkilerinin bilimsel olarak inceler. Egzersizdeki akut değişiklikler egzersiz sırasında oluşan tepkimeler silsilesi iken kronik değişikler akut uyumun vücutta başlattığı uyum yükünün azaltılması için uzun dönem değişmelerdir. Egzersiz, kardiyovasküler sistemdeki kalp ve damarlarda olumlu etkilerle sonuçlanır.

Egzersizin başlamasıyla akut değişimler sırasıyla şu şekildedir;

• Egzersiz başlamadan hemen öncesinde dinlenik nabız artar adrenalin nonadrenalin salgılanır.

• Vagus sinirinin uyarılması sonucu nabız ve kan basıncı düşüklüğü oluşmaya başlar.

• Oksijen kullanımı artmaya başlar.

• Karbondioksit üretimi artar.

• İlerleyen aşamada laktat birikiminde artış olur.

• Glikojen depoları azalır.

• Su elektrolit dengesi sağlanır

Fizyoloji bilimin dalları arasında olan egzersiz fizyolojisi daha çok egzersiz de ortaya çıkan kısa süreli uyumu ve uzun süreli antrenmanlara uyumu ve fiziksel aktiviteleri kapsayan konularla ilgilenir.

Spor fizyolojisi antrenman çıktılarını açıklar. Vücudun egzersize olan fizyolojik değişimlerini enerji oluşumu enerjinin kullanımı bununla birlikte kasların çalışma prensibi ve kaslarda oluşan kılcallanma ve laktat seviyelerini inceler.

Egzersizin sağlık bir şekilde ilerlemesi ve istenilen seviyeye ulaşılması için Spor Fizyolojisinin çıktılarına bakmak gerekiyor. Şöyle ki;

karbonhidrat yüklenme dönemlerini ayarlayarak glikojen depolarını artırma, yarışma öncesi sırası ve sonrasında etkili bir diyet belirlenmesi gibi.

Spor fizyolojisi aynı zamanda egzersizin zorunlu ortadan kalkması yani sakatlık vb. durumlarda da vücut da oluşan akut ve kronik uyumları da inceler.

Performans gelişimi, egzersizin hücre içinde etkileri organik süreci, ergojenik yardımcılar, iklim ve yükselti değişimleri bu değişimlerin organizmaya etkilerini inceler.

Bu incelemeler ve bunların çıktılarını yorumlamak için Spor Fizyolojisi, genel fizyoloji biyofizik, spor hekimliği, biyokimya, beslenme, kinesiyoloji gibi bilim dallarıyla iç içe çalışır.

Tarihsel Gelişimi

İnsan vücudu çalışmalarının en önemli bilimleri olan biyoloji ve tıp dallarının arasında yer alan fizyoloji önemli bir konumdadır. Eski Yunan'da anatomi çalışmaları yapılmıştır ama anatominin ilk eseri Andreas VESALİUS tarafından yazılan "İnsan Vücudunun Yapısı (Fabrica Human Corpus) adıyla bilinir. Kitabın içeriği iskelet sisteminin yanı sıra organlarla ilgili bilgiler yer alıyor. Kitap bu yönüyle modern anatominin başlangıcı ve fizyoloji biliminin de ilk örneği olmuştur. Egzersiz fizyolojisi ile ilgili 1889 yılında yazılmış olan La GRANDE'nin "Physiology of Bodily Exercise" kitabı bu alanda yazılan ilk kitaptır.

Spor Fizyolojisi alanında tarihte 3 önemli bilim adamı vardır. Bunlar; İngiliz A.V. Hıll , Danimarkalı August KROGH, Alman Otto MEYERHOF.

1922 yılında Archibald (A.V.) HILL'm enerji metabolizması ile ilgili çalışması ile Nobel i kazanmıştır. Bundan iki yıl sonra 1924 yılında 02 borçlanması ve maxvo2 belirlemiştir.138 172 1924 yılında yine Albert Szent GORGY 172 Glikoz metabolizması , laktik Asitsonucu yorgunluklarla ilgili çalışmalar yapmıştır. Hans KREBS spor Fizyolojisinde 20. Yy da krebs döngüsünü açıklayarak spor fizyolojisine büyük katkılarda bulunmuştur.

Spor fizyolojisi alanında İlk laboratuvar 1927 yılında Hanvard Fatigue DILL (HFL) ismi ile Amerika'da kuruldu. L.J. HENDERSON ve David Bruce DILL isminde iki kimyager bu merkezde ısı ve yükseklik ile ilgili çalışmalar yaptı. HFL ilk yıllarında genel egzersiz problemleri, beslenme ve

sağlıkla ilgili çalışmaları yürütmekte iken, 1939 yılında Sid ROBINSON egzersiz ve yaşlanma ile ilgili çalışmaları başlatmıştır.

Ülkemizde Spor Fizyolojisi alanında ilk çalışmalar Dr. Raşit SERDENGEÇTİ tarafından 1964 de yazılan "Spor hekimliği nedir, ne içindir ve nasıl teşkilatlanmalıdır?" ismini taşır.

1973 yılında İzmir'de kurulan Spor Hekimliği Enstitüsünde çalışmalar yapan Prof. Dr. Necati AKGÜN Egzersiz Fizyolojisi alanında değerli bir eser meydana getirerek, ülkemizde Egzersiz Fizyolojisi adlı kitabıyla bu alanda ilk yayını hazırlamıştır.

Organizmanın Yapısal Düzeyi

İnsan organizması çok sayıda yapısal organizasyondan oluşur ve bunlar sürekli işbirliği ile çalışır. En alt düzeydeki organizasyon kimyasal bir organizasyondur ve hayatın devamı için bu organizasyona ihtiyaç vardır. Bu kimyasal organizasyonlar atomların bir kaç değişik yolla bir araya gelmesi ile oluşur. (158

Atom bu kimyasal organizsyonun en küçük parçasını oluşturur. Atomların bir araya gelmesi ile moleküller oluşur. Atomları bir arada tutan elektriksel güçler, potansiyel enerji kaynağıdırlar. Bu kimyasal bağlar koparılırsa enerji açığa çıkar.

Organizmanın ikinci organizasyonu ise hücresel düzeydir. Hücre organizmanın temeli yapısı, fonksiyonel ünitesidir.

Üçüncü olarakda hücrelerin bir araya gelmesi ile dokular oluşmasıdır. Dokular birbirine benzer ve birçok çeşit doku bulunmaktadır. Bunlar.kas, sinir, kan dokusudur.

Organizma da dokuların bir araya gelmesi ile organlar oluşur. (Örneğin; kalp, beyin, akciğer v.b. organların). Sistem, genel fonksiyonları bakımından birbiri ile ilişkili organların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Örneğin; sindirim sisteminde ağız, salya üreten bezler (salivary gland), farinks (boğaz), özofagus (yemek borusu), mide, ince ve kalın bağırsak, pankreas, karaciğer ve rektum biraraya gelmişlerdir (158). Sistemlerin bir araya gelmesiyle de organizma meydana gelmektedir.

Hücre

Vücudun en küçük temel birimidir. Organizma içerisinde büyüme, metabolizma, hareket gibi önemli işlevlerini yürütür. Hayati fonksiyonlar hücrede oluşmaktadır. Aynı zamanda hastalıklar da hücrede başlar. Her biri farklı fonksiyonlarda olan 75 milyon hücre vardır. Bunlar bir araya gelerek dokuları oluşturmaktadır yani biyolojik yapı oluşmaktadır.

Hücreyi oluşturan maddelerein tümüne "protoplazma" iç kısmını dolduran jel kıvamındaki sını ise "stoplazma"dır.

Hücre su protein, elektrolit, karbonhidrat ve lipid den oluşur. 4 temel başlıkta incelenir.

- Plazma
- Organeller
- Stoplazma
- Hücrenin salgı ve depo alanları

Hücrenin yapısı iki konu altında incelenir.

1- Fizyolojik yapı

2- Kimyasal yapı

Hücre içindeki inorganik bileşikler su ve elektrolikit dengesi gibi benzer hücresel faaliyetlerde kullanılır. Karbon içerikli büyük karmaşık yapıdaki bileşikler olan organik bileşikler vücudumuzdaki kimyasal yapı taşlarıdır. Organizma da ki yaşamsal faaliyetlerin gerçekleşmesi için gerekli enerji de bu moleküllerden sağlanmaktadır. Karbonhidrat protein, yağ ve nükleik asitlerdir.

Hücrenin Kimyasal Yapısı

Su

Hücrenin yapısının yaklaşık %75-90 ı sudan oluşmaktadır. İçindeki bu sıvıya sitoplazma denir. Fiziksel yapısı yarı geçirgen ve içerisinde kimyasal madde bulunduran sıvı olarak tanımlanabilir. Bu maddeler protein, lipit, karbonhidrat, inorganik maddeler vardır. İnorganik maddeler ve karbonhidratlar suda çözülebilen maddelerdir.

Oksijen ve Karbonhidratlar

Oksijen solonum yoluyla alınır. Daha sonra kan yoluyla hücre içine taşınır. Enerji açığa çıkarmada kullanılır. Oluşan karbondioksit tekrar kan yoluyla akciğerlere taşınarak dışarı atılır.

İnorganik Bileşenler

İnorganik maddeler; asit, baz, tuz bulunmaktadır. Hücre sıvısında iyonlaşmış halde bulunurlar. (+) Katyon ve (-) Anyon ismindedirler. Bu inorganik bileşenler kemik yapısında, sinir ve kaslarda ki hücrelerde elektriksel ileti görevindedirler.

Karbonhidratlar

Hücre ihtiyaç duyduğu enerjiyi karbonhidratlardan elde eder ve hücre yapısının sadece yüzde 1 ini oluşturur.

Lipitler

Hücredeki lipitler kimyasal olarak 3 e ayrılmaktadır. Bunlar; yağlar, fosfolipitlerve kolestrol. Yağlar vücutta ençok bulunan lipittir. Enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır. Lipitler ayrıca hücrenin yapısına katılırlar.

Proteinler

İnsan vücudunda su en çok bulunan bileşiktir. Proteinler en çok bulunan ikinci bileşiktir. Proteinler bir yada birden fazla aminoasit zincirinin birbirine bağlanması ile oluşurlar. Enerji kaynağı olarak en son tercih edilirler.

Hücrenin Fiziksel Yapısı

1. Hücre Zarı
2. Mitakondri
3. Lizozom
4. Golgi aygıtı
5. Endoklazmik retikulum
6. Nükleos-Çekirdek
7. Ribozom
8. Sentriol

Hücre Zarı (Membran Zar)

Yapısında protein ve lipitler vardır. Çok incedir. Hücreyi diğer hücrelerden ve dışarıdan ayırır. İç ve dış ortamı ayıran hücre zarı permeabilite şekildedir. Hücre içi ve dışında madde ve su geçiş görevi vardır. Bu özelliği sayesinde bazı moleküllerin giriş çıkışını sağlar. Bu özelliğe yarı ve seçici geçirgen yapı denir.

Maddelerin hücre zarından geçişine membran permeabilitesi denir. Yani hücre zarının geçirgenliği denir. Bunlar belirli faktörelere bağlıdır.

- Molekül hacmi ve şekli
- Yağların çözünürlülüğü
- İyon yükleri
- Taşıyıcı olan Moleküllerin varlığı

Mitakondri

ATP üretim merkezi olarak adlandırılır. Stoplazma içerisinde yer almaktadır. Sayıları birkaç taneden 2500 e kadar çıkabilir. Protein, karbonhidrat , lipitlerin oksijen kullanılarak karbondioksit ve su ya kadar oksidasyonu yapılır. Aerobik antrenmanlarla sayıları artar. Antrenmanlı hücrelerde daha fazla bulunur.

Lizozom

Hücrenin sindirim sitemi görevini yapar. Akyuvarlarda daha fazla görülürler. Hücreye alınan dış maddelerin yıkılmasını sağlar.

Golgi Aygıtı

Çekirdeğin yakınında bulunan golgi aygıtı proteini salgılama paketleme görevini üslenir. Lizozom üretimi görevlerinin en önemlisidir. Hücredeki katabolik ve anabolik olayları kontrol eder dengede tutar.

Endoplazmik Retikulum

Hücre içerisinde ve çekirdekte bulunan kanal ve borucuk yapıdaki sistemin adıdır. Kimyasal reaksiyonlar endoklazmik retikulum da gerçekleşmektedir.

Çekirdek

Hücrenin en büyük yapısıdır. Nükleoplazma, çekirdekçik ve DNA içeren kromotinde kapsayan , hücrenin tüm harektini kontrol eden yapıdır. Hücrenin çoğalması sağlar. DNA ve RNA çekirdeğin içerisinde yer alır.

Ribozom

%35 protein ve %65 RNA moleküllerinden oluşmaktadır. Protein sentezi bu organelde yapılmaktadır ve endoplazmik retikulumun dış yüzeyinde yer almaktadır. Amino asitler bir araya gelerek burada proteini oluşturmaktadır.

Sentrioller

Stoplazma içerisnde silimdirimsi şekilde birer çift bulunur. Hücrenin bölünmesi görevini yapar.

Homeostazis ve Adaptasyon

Antrenman esnasında antrenmanın türüne göre vücutta bazı fizyolojik değişimler yaşanır. Bu değişim antrenmana uyum sağlama sürecidir. Soluk alıp vermede artış bununla birlikte kalp atım sayısında yükseliş gerçekleşir kılcal damarlarda artış kas hipertrofisi terleme gibi yaşanan bu fizyolojik

değişimler organizmanın antrenmana uyum sağlama sürecinin ayarlamalarıdır.

Antrenmanlara bağlı değişimler aşağıda olduğu gibi sınıflandırılmıştır.

- Doku düzeyindeki biyokimyasal değişimler.
- Dolaşım ve solunum düzeyindeki değişimler
- Beden bileşimi, kan kolestrol ve trigliserit düzeyleri
- Kan basıncı ve ısı aklimatizasyonu üzerinde değişmeler
- Antrenman şekline bağlı (aerobik ve anaerobik) değişmeler.
- Biyokimyasal Değişmeler
- Dayanıklılık antrenmanı sonucunda kas – iskelet sistemi üzerinde üç temel uyum gerçekleşmektedir.

Miyoglobin Düzeyinde Artış

Antrenmandan sonraki süreçte iskelet kasında bulunan hemoglobin düzeyinde belirgin bir artış gözlenir. Miyoglobin tıpkı hemoglobin gibi oksijen taşıyıcı bir pigmenttir ama o2 depolama konsunda aerobik sisteme daha az katkısı vardır. Asıl görevi hücre zarından mitokondriye o2 taşımaya aracılık etmektir.

Glikojen Oksidasyonu

Aerobik antrenmanlar sonucunda vücutta glikojen yıkımında artış görülür. Burada maxvo2 düzeyinde artış gözlenmesi bunu destekler.

İkinci düzeyde ise antrenman çeşidine göre iki temel uyum gerçekleşir.

İskelet kasında bulunan mitokondri sayısında hacminde ve zar düzeyinde artış gözlemlenir.

İkinci olarak krebs çemberi elektron taşıma etkinlik düzey artışı.

Antrenmanlar glikojen yıkımı artışının yanında bunula paralel kaslarda depolanan glikojen miktarında da artış gözlemlenir.

Yağ Yakımının Artışı

Glikojen gibi yağların yakımı sonucu ATP üretimi gerçekleşir. Dayanıklılık antrenmanları sonucunda yağlar iskelet sisteminin temel enerji kaynağı olarak işlev görür.

Biyoenerjetikler

Egzersizin en temel ihtiyacı şüphesiz ki enerjidir. Besin maddeler vücuda girdikten sonra bir dizi kimyasal tepkimeden geçer. Bu tepkimelerin adı metabolik tepkimelerdir. Bunun sonucunda enerji kaynağı olarak doğrudan Adonizin Trifosfat yani ATP olarak bilinen bileşiğe dönüşür. Vücut kas kasılmasında enerji kaynağı olarak doğrudan ATP kullanır.

Kişinin enerji kaynaklarını bilmesi (Karbonhidat, yağ, protein) hangi egzersizde hangi enerji kaynağını ne kadar kullanabilmesi antrenmanın verimliliği açısından çok önemlidir.

Herhangi bir egzersiz esnasında vücut enerji harcar ve enerji depoları tükenir yorgunluk başlar. Enerji depolarının yenilenmesi ve vücudun tekrar kazanması gerekir. Egzersiz için yeterli ve doğru enerji kaynaklarının nereden ve nasıl elde edileceğinin bilinmesi egzersizin güç ve iş kapasitesini doğrudan etkiler.

Tüm canlılar için enerji kaynağı güneştir. Basit bir kimyasal bileşik olan ATP nin parçanlanmasıyla enerji açığa çıkmaktadır. Aerobik yolla yada Anaerobik yolla kaslarda besinler parçalanır ve enrji açığa kavuşur. Bu kimyasal tepkime egzersizin süresi ve şiddeti egzersizin anarobik veya aerobik düzeyini belirler buna göre enerji oluşumu sağlanır.

Temel enerji kaynakları karbonhidrat ve yağların metabolik tepkimelerle parçalanması prensibiyle oluşur. Karbanhidratlar glikoliz yoluyla yada krebs çemberiyle dönüşür. Yağlarda krebs çemberi yoluyla beta tepkimesiyle parçalanır.

Enerji

Enerji kelimesi geçtiği zaman genel olarak birçok insanın aklına çeşitli eş anlamlar gelebilir. Güç, ruh hali, canlılık hareketlilik gibi anlamlar enerji kavramıyla ilgi bize fikir vermektedir.

Her ne kadar enerjiye karşılık gelen bu terimler bize enerjinin tam olarak ifade edemezler. Bu terminoloji günlük mana da kullanılır. Bilimsel olarak enerji nedir diye sorulduğunda ilk karşımıza gelen tanım "iş yapabilme yeteneği" olacaktır.

Enerji işle beraber düşünülmesi kaçınılmazdır. Enerjinin de farklı şekillerde oluştuğu bilimsel gerçektir. Bunlar;

- Kimyasal enerji
- Isı enerjisi
- Işık enerjisi
- Mekanik enerji
- Elektrik enerjisi
- Nükleer enerji

Enerji türleri birbirine dönüştürülebilmektedir. İnsan vücudun da bu sistem kullanılır. Kimyasal enerji mekanik enerjiye dönüştürülür. Egzersizde kullanılan mekanik enerjinin kaynağı kimyasal enerjinin dönüşümü ile açıklanır.

Enerjinin Biyolojik Dönüşümü

Güneş var olan tüm enerjinin kaynağıdır. Güneş enerjisi nükleer enerjidir. Bu enerji Dünyamıza ısı ve ışık enerjisi olarak gelmektedir. Canlılar için hayatın başlangıcı güneştir.

Yeşil bitkiler dünyaya ulaşan güneş ışığından aldığı enerjiyi kimyasal enerji olarak depo eder. Bitkiler bu kimyasal enerjiyi besin moleküllerinde kullanırlar. Daha açıklayıcı olarak karbondioksit ve sudan elde ettiği glikoz, selüloz yap ve protein oluşturmak için depo ettiği güneş enerjisini kullanırlar. Bunun sonucunda oksijen açığa çıkar. Bu işleme fotosentez denir.

İnsanlardaki bitkiler gibi kendi enerjilerini üretemezler. Mecburen bitki ve hayvanları doğrudan besin maddesi olarak kullanırlar. Bitkiler güneş enerjisi ile enerji üretirler hayvanlar bitkileri doğrudan alırlar insanlar her

ikisini yiyerek beslenirler. Yani tüm çalılar güneş enerjisine doğrudan zorunlu bağımlılıkları vardır.

Vücudumuz besinleri kimyasal tepkilerle enerji kaynağına çevirir. Kasların mekanik olarak çalışması için ATP temel enerji olarak kullanılır. Biyolojik olarak bu ritmin devam edebilmesi oksijene bağlıdır. Solum yoluyla oksijen alınır. Daha sonra besin maddeleri kimyasal tepkimelerle parçalanır adonizin trifosfata dönüşür. Krebs çemberiyle bu dönüşüm devam eder. Bu enerjinin biyolojik olarak dönüştürülmesidir.

ATP de iki uçta bulunan fosfat yüksek enerjiye sahiptir. ATP – ADP ye dönüşürken bu bağalardan 7-14 arası kilokalori ortaya çıkar. Bu dönüşümün tamamı mekanik enerjiye dönüştğrğlemez bunun bir kısmı ısı enerjisine dönüştürülür. Enerji üretimi esnasında hiç ısı kaybolmaz ise dakika başına 1,5 derece ısı artışı oluşurdu. Vücut bu ısı artışını azaltır. Çünkü sıcak havada egzersiz yapıldığında ATP harcanması daha az olur. Buda performans düşüklüğüne sebep olur.

Atp Kaynakları

Vücudumuzda kasların kasılması için ATP nin glikoliz yoluyla parçalanarak açığa çıkan Fosfat bağından ortaya çıkan enerji bağını kullanıldığını biliyoruz. ADP sürekli olarak yenilenir. Sadece egzersiz esnasında değil yürüme, koşma, oturma, kalkma gibi yaşamsal faaliyetlerin devamlılığında da sürekli olarak ATP kullanılır. Kaslar sürekli olarak ATP kullanır ve vücut ATP yi sürekli yeniler

Atp nin yenilenmesi için gerekli olan 3 yol vardır.

- ATP-PC (Fosfojen) sistem: Atp yenilenmesi için PC bileşiğini kullanır.
- Anaerobik glikoliz (Laktik Asit) sitem: Glikoz ve glikojen parçalanır.
- Oksijen sistemi: İkiye ayrılır; Birinci olarak karbonhidratların parçalanması, ikincisi ise yağların parçalanması. Krebs döngüsü.

Laktat Sistem

Vücudumuz da enerji sistemleri tanım olarak ayrılsa da 3 enerji sistemi de birbirleriyle bağımlı uyumlu çalışır. Her bir sistem egzersizin

süresinde şiddetinde oluşan artışlarda kendi sınırlarını aşarak glikoliz seviyesini artırır. Vücut almış olduğu besinleri glikojen olarak kaslar ve karaciğerde depolar. Depolanan glikojen glikoliz yoluyla yakılarak enerji kaynağı olarak kullanılır. Bunun sonucunda son elde edilen ürün laktik asit oluşumudur.

Anaerobik glikoliz kimyasal tepkimeleri farklı olmakla birlikte birbirini izleyen 12 farklı tepkimenin oluşması sonucu olarak parçalanır laktik asit ortaya çıkar. Bu parçalanmadan eneri açığa çıkmaktadır, ATP nin yeniden sentezlenmesi için kullanılır.

Vücuttaki enerji sistemleri birbirine bağımlı bir şekilde çalışır, egzersiz süresi ve şiddeti artış göstermeye başladığı zaman anaerobik çalışan metabolizma sınırını aşar. Bu geçişin krtik bir seviyesi vardır bu geçiş anaerobik eşik noktasıdır. Anaerobik eşikten sonra glikoliz hızını arttırarak enerji üretimine devam eder son ürün olarak da laktik asit ortaya çıkar.

Laktik asit seviyesi ilk önce yükselen daha sonra azalan bir grafik gösterir. Çünkü vücut laktik asitle kendi içerisinde mücadele içinde olur. Şiddeti yüksek olan egzersizlerde toparlanabilmek için yani laktik asidin kandan ve kaslarda atılması için genelde laktik asit yarısının atılabilmesi 25 dakika sürer. Vücudun laktat seviyesine karşı direnci kişinin anerobik eşik seviyesinin grafiğine bağlıdır. Aerobik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin anaerobik eşik seviyesi yükselir. Bu durumda vücutta laktik asit seviyesinde artış olmasına rağmen ATP üretimin de artış devam eder.

Aerobik egzersizin vücutta en belirgin fizyolojik değişimlerinin başında kaslardaki mitokondri sayısında artış sağlamasıdır. Bu sayede vücut egzersiz boyunca laktik asit birikmesine rağmen ATP üretimini hızlı bir şekilde üretmeye ve performans göstermeye devam eder .

Kas Fizyolojisi

İskeleti oluşturan kemik ve eklemler vücudun kaldıraçları olarak tek başlarına iskeleti hareket ettiremezler (Noble, 1986). Kas hücrelerinin birleşmesiyle oluşan kas doku, fonksiyonel olarak mekanik olarak kasılabilme veya uzama yeteneğine sahiptir (Nikocic & Ilic, 1992; Bale, 1991).

Organizmada hareket etme, vücut ısısını ayarlama, kalp atımı, solunum ve sindirim gibi organik faaliyetler kasların kasılmasıyla birlikte oluşmaktadır (Tamer ve ark., 1992). Meydana gelen tüm fiziksel iş, egzersiz

ve spor aktiviteleri iskelet kaslarının kasılması ile oluşmaktadır. Bu nedenle iskelet kasları egzersiz için ayrı bir öneme sahiptir (Smith ve ark., 1982). Vücudumuzdaki ağırlığın %40-45 gibi büyük bir kısmını oluşturan kasılma ve gevşeme yeteneğine sahip Düz, Çizgili ve Kalp Kası olmak üzere 3 tür kas tipi vardır (Sepulveda ve ark, 1989; Consolazio ve ark., 1963; Samuel ve Toriola, 1988; Sloan ve Weir, 1970).

Düz Kaslar

Otonom sinir sistemi aracılığıyla uyarılan ve istemsiz kasılmalar meydana getiren, aktin ve miyozin filamentlerinin düzenli bir dağılım göstermemeleri ve mikroskopik olarak incelendiğinde ise enine çizgiler göstermemeleri nedeniyle "düz kaslar" diye tanımlanır. İç organlar, Kan damarları ve bağırsak gibi organlarda bulunurlar (Bale, 1991; Ocak, 1996).

Çizgili (İskelet) Kaslar

İstemli kaslar olarak tanımlanan ve "aktin" ile "miyozin" filamentlerinin bir düzende oluşturduğu iskelet kasları mikroskobik olarak çizgili bir görünüme sahiptir. Hareket, somatik sinir sisteminin uyarısı ile başlar ve çizgili kasların kasılması ile gerçekleşir (Bale, 1991; Conlee ve McGrovy, 1982).

Kalp Kası

Yapı ve kasılma mekanizması olarak çizgili kaslar gibidirler; ancak istemsiz bir şekilde ve ritmik olarak çalışarak otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilirler (Tamer ve ark., 1992; Nowacki ve ark., 1988).

Kasların Ortak Özellikleri

Uyarıları iletebilme, kasılabilme, esneklik (elastik olma) ve viskozite olmak üzere kasların 5 temel özelliği vardır (Günay ve ark., 2013; Bale, 1991).

Kas Kasılma Türleri

İzometrik Kasılma

Kas boyunda bir değişiklik oluşmaz, kasın gerilimi artar. Statik bir kasılmadır. Sabit bir duvarı itmeye çalıştığımızda meydana gelen kasılma izometrik kasılmaya bir örnek olarak gösterilebilir (Nikocic ve Ilic, 1992).

Konsantrik (İzotonik) Kasılma

Kas gerilimi değişiklik olmazken kas boyunda kısalma meydana gelen kasılmalar olarak tanımlanmaktadır. Bir yerden bir yere ağırlık kaldırılırken konsantrik kasılma oluşur.

Eksantrik Kasılma

Kas gerilimi değişiklik olmazken kas boyunda uzama meydana gelen kasılmalar olarak tanımlanmaktadır. Bir yerden bir yere ağırlık indirirken eksantrik kasılma oluşur.

Oksotonik Kasılma

İzometrik ve Konsantrik kasılma çeşitlerinin kombinasyonu ile oluşan kasılma şeklidir (Fox ve ark., 1999).

Kasların Grup Hareketleri

Bir hareketin meydana gelmesinde kaslar grup olarak çalışırlar.

Agonist Kaslar

Kas gruplarının birlikte çalışarak istenen yönde hareket etmesine denir.

Antagonist Kaslar

Agonist kasların zıt yönünde hareket eden kaslara denir.

Şinersizma (sinergist) Kaslar

Hareketi yapan (agonist) kaslara yardım eden kasların grup hareketleridir.

Fiksasyon Kaslar

Eklemi sabitlemekle görevli kasta stabilize edici rol oynayan grup hareketleridir (Suna, 1987).

Kas Lif Tipleri

Tüm kaslar aerobik ve anaerobik enerji metabolizmasında performans gösterebilse de, kas liflerinin bazıları bulundukları kaslarda performans için daha yoğun bir ortam sağlar (Günay ve ark., 2013). Bundan dolayı aerobik özellikleri yüksek liflere Tip I, anaerobik özellikleri yüksek liflere ise Tip II lifler denir (Samuel ve Toriola, 1988; Ateşoğlu ve Tamer, 1999). Tip I ve SO lifleri, ST lifleri ile ve Tip II lifler, FT lifleri ile kastedilmektedir.

İskelet kasları değişen oranlarda hızlı ve yavaş kasılan liflere sahiptir. ST lifleri enerjilerini çoğunlukla mitokondrideki oksidatiften, FT lifleri ise sarkoplazmada anaerobik glikoliz yoluyla ATP sentezinden alır. ST liflerinin baskın olduğu bir kas aerobik performansla daha uyumluyken, FT liflerinin baskın olduğu bir kas anaerobik performansla daha uyumludur.

Hızlı (FT) ve yavaş (ST) kasılan lifler arasındaki farklılıklar aşağıdaki gibi açıklanabilir:

- ST liflerine kıyasla FT liflerinin çapları iki kat daha geniştir.
- Anaerobik enzimlerim daha yüksek olduğu FT liflerinde maksimum güç, ST liflerinin 2 katıdır.
- Miyoglobin ve aerobik sistem enzimlerinin miktarı FT liflerine göre daha fazla olduğu için dayanıklılık ve aerobik enerji için ST lifleri daha uygundur.
- FT lifleri kısa sürede yüksek güç üretimi, ST lifleri ise daha uzun kasılma özelliği ile dayanıklılığın temelini oluşturur (Günay ve ark., 2013).

Kalp ve Dolaşım (Kardiyovasküler Sistem)

Dolaşım sistemi, kanın damarlar vasıtası ile belirli bir basınçta dolaşımını sağlayıp hücrelerin iç ortam madde alışverişini, onarımını, beslenmesi, vücut ısısının dengelenmesi, hormonlarla beraber çeşitli maddelerin ve oksijenin taşınmasında önemli rol oynamaktadır (Consolazio ve ark., 1963). Kan, kalp kası ve kan damarlarından meydana gelen dolaşım sisteminde kan merkezde yer alır ve kalpten yola çıkan damarlar geri kalbe dönerek kanın taşınması görevini yerine getirir (Noble, 1986; Günay ve ark., 2013)

Kalp Kasının Yapısı

Kalp kası adı aldığı myokard ismi verilen kas ile çevrilidir ve iskelet kasları gibi çizgili görünümdedir. Myofibrilleri çizgili karakterde olan, tek çekirdekli hücrelerden oluşan kalp kasının fibrilleri sarkolemma ile çevrilidir. Aktin ve myozin filamentlerinin dağılımı ve düzeni çizgili kaslardaki gibidir. Z çizgileri kalp kasında mevcuttur. Bu çizgilerin alanlarına "interkale diskler" denir. Kalp kası ve hücreleri arasında ilişki İnterkale diskler sayesinde sağlanır ve kastaki tek bir fibrilin uyarılması diğer hücrelerinde uyarılması anlamına gelir. Bu durum "sinsiutum kasılma" olarak tanımlanır (Nikocic ve Ilic, 1992; Sloan ve Weir, 1970; Conlee ve McGrovy, 1982).

Dört odacıktan oluşan kalpte, alttaki iki odacık "ventrikül (karıncık)" üstteki iki odacık ise "atrium (kulakçık)" olarak tanımlanmaktadır. Bu odacıklarda kendi içlerinde sağ ve sol olmak üzere yine iki ayrı bölümden oluşur:

Atrium (Kulakçık)

- Atrium Dekster (Sağ Kulakçık)
- Atrium Sinister (Sol Kulakçık)

Ventrikül (Karıncık)

- Ventrikül Dekster (Sağ Karıncık)
- Ventrikül Sinister (Sol Karıncık)

Atriumlar, triküspit ve mitral kapak olmak üzere iki kapakçıkla ventriküllere bağlanır. Sol tarafta mitral, sağ tarafta ise trikuspit bulunmaktadır. Bu kapakçıklar hem bağlantıyı sağlarken aynı zamanda karıncıklara geçen kanın tekrar kulakçıklara dönüşümünü engellemekle görevlidirler. Her ikisi de organizmada kalpte başlayıp sonlanan 2 farklı sistem yer barındırmaktadır. Bunlar Sistematik (büyük dolaşım) ve Pulmoner (küçük dolaşım) dolaşım olarak adlandırılır.

Sistematik (Büyük) Dolaşım

Kan sol karıncıktan başlayarak, tüm vücutta dolaşıp kalbe geri döner.

Sırasıyla kan;

Sol karıncık>Aort> Arterler > Kılcal damarlar> Doku>Venler>Sağ kulakçık yolunu izler.

Pulmoner (Küçük) Dolaşım

Kan, sağ karıncıktan başlar ve akciğerlerde dolaştıktan sonra O2'lenerek sol kulakçıkta biter.

Sağ karıncık >Arteria pulmonaris >Akciğerler> Vena pulmonaris> sol kulakçık (Nowacki ve ark., 1988; Who, 1985; Günay ve ark., 2013)

Kalp ve Egzersiz

Kalp ve dolaşım sisteminin görevi ihtiyaç duyulan kan akımını sağlayarak vücut dokularının beslenmesi ile vücut dengesini sabit ve dengede tutmayı sağlamaktır. Egzersiz ile gereksinim duyulan metabolik ihtiyaçlar, kalbin kan pompalaması ve kanın taşıma özellikleriyle birlikte hemostasis sağlayarak karşılanabilmektedir.

Dolaşım sisteminin fiziksel egzersizlere uyumu yaş, cinsiyet ve kondisyon gibi çeşitli etmenlere bağlıyken, egzersiz esnasında ve sonrasında ihtiyaç duyulan metabolik gereksinimler kalp atım sayısı, kalp atım hacmi ve kan akım düzeyinin yükselmesi ile sağlanabilir. Bundan dolayı kalp ve dolaşım sisteminin egzersize uyumu spor fizyolojisinde önemli bir pay sahibidir (Samuel ve Toriola, 1988; Kuter ve Öztürk, 1992; Rubai ve Moddy, 1991; Günay ve ark., 2013).

Kalp Debisi

Kalbin bir dakika içerisinde her kasılmada pompalayabildiği kan miktarı kalp debisi olarak tanımlanmaktadır.

"Kalp debisi = Atım sayısı (Nabız) X Kalp atım hacmi"

Yapılan araştırmalarda iyi düzeyde antrenmanlı performans sporcusu olarak yarışan sporcuların kalp atım hacminin dinlenik durumda 80-120 ml

düzeyinde seyrettiği, egzersiz sırasında ise 120-150 ml seviyelerine çıkarak kalp debisinin 42 lt/dk'ya kadar yükseldiği tespit edilmişitir (White ve Johnson, 1991; Rusco ve ark., 1978).

Egzersiz esnasında spor yapmayan bireylerde kalp debisi 4 kat artarken, aktif spor yapan sporcularda bu oran 7 kat artabilmektedir.

Sporcularda kalp atım hacmi ne kadar yükse olursa MaxVo2 o kadar yüksek olmaktadır. Yapılan çalışmalarda, aktif sporcuların kalp kasında oluşan hipertrofi ile kalp hacminin 800 cc'den 1000 cc'ye kadar bir artış meydana geldiği tespit edilmiştir (Samuel ve Toriola, 1988; Kuter ve Öztürk, 1992; Rubai ve Moddy, 1991; Günay ve ark., 2013).

Starling Yasası ve Kalp Debisi

Egzersiz esnasında dokulardan kalbe dönen fazla kan kalbe daha fazla kan gitmesine ve karıncıkları oluşturan kalp kaslarının daha fazla gerilmesine ve daha güçlü bir kasılma ile kalpten pompalanan kan miktarının artmasına neden olur. Bu durum her iki karıncık içinde geçerlidir ve venöz dönüş ile kalp atım hacmi arasındaki bu ilişkiye starling yasası adı verilir (Rubai veModdy, 1991) Böylece hem kalbin bir kasılmada pompaladığı kan miktarı (atım hacmi) hem de egzersizde çok önemli bir fizyolojik adaptasyon olan kalp debisi artar.

Kalp Atım Hızı

Kalp atım hızı genel tabiriyle nabız olarak da bilinmektedir. Kalbin 60 saniyelik vuruş sayısı veya kalbin 60 saniye içerisindeki sistol (kasılma) sayısı toplamı nabzı ifade etmektedir. Aktif spor yapan bireyler maskimal nabıza daha geç ulaşmalarından dolayı maksimum oksijen tüketimi sporcularda daha fazla meydana gelmektedir. Sporcularda kalpten pompalanan kan miktarı yükseldikçe, dinlenik nabızda düşüş meydana gelmektedir (Koçyiğit ve Akın, 2020). Kalp atım hızı cinsiyet, yaş, yiyecek, duruş, vücut ısı ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Nikoxic ve Ilic, 1992; Sepulveda ve ark., 1989).

Egzersiz Başlangıcında Kalp Atım Hızı

Egzersizin başlamasıyla birlikte nabız hızla yükselmeye başlar. Norepinefrin adı verilen hormonun böbrek üstü bezinde sempatik nöronlar

aracılığıyla salınmasıyla SA (Sinoatriyal Düğüm) düğümü uyarılır ve kalp hızı artar (Nowacki ve ark., 1988).

Egzersiz Sırasında Kalp Atım Hızı

Antrenman veya yapılan egzersizin başladığı ilk anlarda kalp hızında bir artış meydana gelmekte ve bu durum ile birlikte kalp debisinde ilk olarak ani bir şekilde yükselme görülür. Egzersiz hafif veya orta düzeyde ise, metabolik denge durumu veya "steady state" olarak adlandırılan KAH 30-60 saniye içinde belirli bir düzeye ulaşması durumu meydana gelir. Kalp atım hızındaki artışı durarak bir plato oluşturulur. Bu esnada dokulara giden O2 ve besin maddeleri ile tüketilen miktarlar bir denge içerisindedir (Rubai ve Moddy, 1991).

Egzersiz Sonrasında Kalp Atım Hızı

Egzersizin ilk bir kaç dakikasında vagus siniri (parasempatik) SA düğümünün başlamasının neden olduğu KAH hemen yavaşlar. Bu hızlı yavaşlamadan sonra, egzersizin yoğunluğu ve sporcunun durumu ile doğru orantılı olarak KAH daha az ve süre ile daha yavaş bir düşüş gözlenir.

Antrenmanın Kalp Üzerindeki Etkileri

Kalp Atım Hızına Etkisi

Yapılan antrenmanın düzeyi ve süresi artıkça buna bağlı olarak aynı egzersiz şiddetindeki kalp atım hızında düşüş meydana gelir. Bundan dolayı benzer egzersiz şiddetinde bile antrenmanlı sporcuların sedanter bireylere göre kalp atım hızları daha düşüktür (White ve Johnson, 1991). Literatürde yapılan farklı araştırmalara bakıldığında belirli bir düzende gerçekleştirilen antrenmanlar ile kalp atım hızında anlamlı düşüşler saptanmış ve kalbin kasılma gücünün, atım hacminde meydana gelen artışlardan kaynaklandığı tespit edilmiştir (Sloan ve Weir, 1970).

Kalbin Atım Hacmine Etkisi

Yapılan araştırmalarda görülüyor ki, sporcuların kalp debisinde maksimum atış hacmine bağlı olarak artış meydana geldiği ve özellikle mukavemet sporuyla uğraşan sporcularda dinlenme esnasında tespit edilen düşük kalp atım hızı (40-50 atım/dk) kalbin atım hacmindeki artışıyla açıklanmaktadır. Aktif sporla uğraşan bireylerde atım hacmi 120 ml'ye

çıkarken spor yapmayan bireylerde atım hacmi 70 ml gibi bir değerdedir (Kuter ve öztürk, 1992).

Kalbin Hipertrofisi Etkisi

Literatüre bakıldığında düzenli olarak yapılan antrenmanların sonucu olarak kalp kaslarında hipertrofi oluştuğu birden fazla çalışma ile ortaya konulmuştur. Yapılan egzersizlere bağlı olarak kalp üzerindeki etkiler çeşitlilik gösterebilmektedir. Dayanıklılık antrenmanları sonucu sol karıncık hacminde büyüme görülürken, güç ve hız antrenmanları sonucu kalp kaslarının hipertrofiye uğradığı görülmektedir (Günay ve ark., 2013).

Toparlanma ve Rejenerasyon

Spor aktivitelerin şiddetleri ve sürelerine bakıldığında spor aktivitesi için enerji sistemlerinden hangisinin ne oranda kullanılacağı gerçeğe yakın oranda tahmin edilmektedir. Spor aktivitelerinde performanslar değerlendirilirken genellikle sporcunun enerji depolarını ve sistemlerinin ne kadar kısa sürede eski halini aldığına bakılmaktadır (Çimen ve ark., 1997).

Egzersizlerden sonra toparlanmanın genel amacı, sporcunun tüm vücudunu ve kaslarını dinlendirerek egzersize başlamadan önceki şartlara vücudunu yeniden döndürmektir (Günay ve ark., 2013).

Dinlenme esnasından vücudun toparlanabilmesi, harcanan enerjinin tekrar yerine gelmesi ve de antrenman esnasında vücutta birikmeye başlayan laktik asidin vücuttan uzaklaştırılmasına bağlıdır.

Antrenman ve toparlanma ilişkisi iyi ayarlanamazsa, sporcuların performanslarından düşüşler meydana gelir ve hatta bununla birlikte sporcuda sürantrene oluşturarak antrenmanlardan ve müsabakalardan uzak kalınması söz konusu olabilir. Bunların önüne geçmek için antrenmanlar arasında toparlanmayı hızlandırmak için bazı uygulamalar; masaj, sauna, vitaminler, müzik gibi uygulamaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Etkin bir toparlanma için; Özel yaşantıya dikkat edilmeli, uykusuzluktan uzak durulmalı ve düzenli uyulmalı, sigara ve içkiden uzak durulmalı, dinlenmeler yeterli olmalı, yapılan spora uygun beslenmeye dikkat etmeli.

Egzersizler, kısa sürede şiddetli egzersizler ve uzun sürede hafif şiddetli egzersizler olmak üzere iki bölümde incelenmektedir. Organizmanın

normale dönmesi esnasında geçen sürenin uzunluğu, yapılan egzersizle paralellik göstermektedir.

Kısa süreli egzersizlerde oksijen borçlanması ve laktik asit oluşumu fazla iken, uzun süreli egzersizlerde ise oksijen borçlanması ve laktik asit oluşumu daha azdır.

Egzersiz sonrası toparlanma, egzersiz esnasında oluşan oksijen borçlanmasına ve laktik asit düzeyine ve kullanılan enerji kaynaklarına bağlıdır (Conlee ve McGrovy, 1982; Tüzün, 1984).

Oksijen Borçlanması

Oksijen borçlanması, egzersiz sonrası kullanılan oksijenin organizmadaki herhangi bir kaynaktan ödünç alınması ve daha sonra ödenmesi anlamına gelmektedir.

Egzersiz sonrası tüketilen oksijen miktarı ile dinlenme sırasında tüketilen oksijen miktarı arasındaki fark oksijen borcu olarak tanımlanmaktadır.

Hafif şiddetli egzersiz yapan sporcularda oksijen borçlanması görülmez ya da çok az oluşur. Egzersizden sonra oluşan bu çok az oksijen açığı ise hızlı bir şekilde yerine konur. Fakat egzersiz şiddeti orta seviyede ise oksijen borçlanmasında artma görülür.

Egzersizlerin şiddeti arttıkça kanlardaki ve kaslardaki laktik asit miktarındaki birikim artmaktadır. Bu durumda oluşan oksijen borcu fazladır ve egzersizin uygulanabilmesi için gereksinim duyulan oksijen karşılanamaz. Oksijen borcuna girebilme yeteneği egzersizin süresine, şiddetine ve antrenmana bağlıyken aynı zamanda sporcunun motivasyonuna ve performansına bağlıdır. Anaerobik güç kapasitesi artışıyla oksijen borcuna girebilme yeteneği geliştirilebilir (Samuel ve Toriola, 19+88; Rubai ve Moddy, 1991).

Enerji Kaynaklarının Yenilenmesi

Egzersizin şiddeti, türü ve süresine bağlı olarak egzersiz esnasında kullanılan enerji kaynakları ATP-CP, yağlar ve glikojenden kullanılmaktadır. Bu yüzden egzersiz esnasında enerji depolarında azalmalar ve boşalmalar meydana gelir. Egzersizden sonraki toparlanma sürecinde kaslardaki ATP-CP

ve glikojen depoları ile beraber karaciğerdeki glikojende yeniden yerine konmaktadır.

Fosfojen (ATP-CP) Depolarının Yenilenmesi

Şiddeti yüksek olan egzersizlerde ATP ve CP depoları hemen tükenir (18). Fosfojenin yenilenebilmesi için enerji aerobik sistemden sağlanmaktadır (23). Yenilenen ATP'nin belli bir kısmı direkt olarak kaslarda depolanırken diğer kısmı ise CP yenilenmesi için kullanılmaktadır ve yenilenen CP de kaslarda depolanmaktadır. CP yenilenmesi için ATP şarttır çünkü ATP'nin yıkımı sonrasında ortaya çıkan enerjiyle PC yenilenebilir.

Laktik Asidin Uzaklaştırılması

Anaerobik metabolizma esnasında oksijensiz bir ortamda parçalanan glikoz sonuç olarak laktik asit oluşur ve bununla birlikte kanda ve kasta birikerek yorgunluğa sebep olur (Bale, 1991; Tamer ve ark., 1992).

Egzersizlerden sonra laktik asidin atılması için enerji gerekmektedir ve bu enerjide daha çok aerobik yolla karşılanmaktadır. 12 Yüksek şiddetli bir egzersiz sonrası vücuttaki laktik asidi uzaklaştırmak için 25 dakikalık dinlenmeye ihtiyaç vardır ve laktik asidin %95'i ise 1 saat 15 dakikalık bir sürede uzaklaştırılır (Suna, 1987).

Dinlenme durumunda boş durulmasından ziyade hafif egzersiz yaparak büyük ölçüde kandaki ve kaslardaki laktik asidin vücuttan atılmasını hızlandırır.

Miyoglobin Depolarının Yenilenmesi

İskelet kasında demirli bir bileşik olarak bulunan miyoglobin, oksijenin kas hücresinde depolanmasını sağlayan protein yapıda bir maddedir. Miyoglobinin, oksijen deposu görevi ve oksijenin kandan mitakondrilere difüzyonunu sağlama görevi olmak üzere iki temel görevi vardır. Kaslarda miyoglobin ile kimyasal birleşim oluşturan oksijenin küçük bir kısmı şiddeti yüksek antrenmanlarda çok çabuk tüketilir ve aynı hızda dinlenme esnasında yenilendiğinden dolayı antrenmanlarda çok fazla işimize yarar (Günay ve ark., 2013).

Solunum Fizyolojisi

Solunum canlı bir varlığın dış ortam ile arasındaki gaz alışverişinde bulunma durumu olarak tanımlanır. İç solunum(internal) ve dış solunum (eksternal) olmak üzere iki olayı içerisinde barındırır. Dış solunum oksijenin bir bütün olarak bedene alınması ve C02 atılmasına, hücreler ve hücreler arası sıvı arasındaki gaz alışverişi işe oksijen kullanımı ve C02 üretimine ise iç solunum denilmektedir. Solunum sisteminin en önemli görevleri oksijen alımı C02 verilmesi, vücut ısısının ve PH düzenlenmesi, su ve ısı kayıplarının sağlanmasıdır (Noble, 1986; Nikocic ve Ilic, 1992; Sloan ve Weir, 1970; Günay ve ark., 2013).

Solunum Sisteminin Fizyolojik Anatomisi

Solunum sistemi akciğerler ve akciğerlere hava giriş ve çıkışını sağlayan pompadan oluşmaktadır. Göğüs kafesi, göğüs boşluğu, solunum kasları, kasları beyine bağlayan sinirler ve kasları denetleyen beyin bölgeleri pompanın elemanlarıdır (Sloan ve Weir, 1970).

Solunum sistemi sırasıyla, burun, ağız, yutak, gırtlak, soluk borusu, bronşlar, bronşiol ve alveol keseciklerinden oluşmaktadır. Solunumla hava alındığında bu sırayla alveollere ulaşır. Hava gırtlağı geçerken gırtlakta bulunan ses telleri titreşim ile sesleri oluşturur (Tamer ve ark., 1992).

Solunum sisteminin gırtlaktan sonraki bölümü hava yolları ve alveoller olarak adlandırılan ikiye bölümden oluşmaktadır. Hava yolları trakea ile başlayarak dallanmalar oluşturarak akciğerlerin içerisine doğru yol alır. Dallanmalar esnasında tüplerin çapları daralır ve boyları küçülür sonunda alveol keselerinde sonlanırlar (Günay ve ark., 2013).

Üst solunum yolları alınan havanın filtrelenmesi, vücut ısısına dengelemesi ve nemlendirmesi gibi fonksiyonları yerine getirmektedir. Soluk borusundan sonra hava yolları sağ ve sol olmak üzere iki ana bronşla devam eder. Bronşlar daha da küçük bronşlara ayrılır ve küçük soluk borularında (bronşiol) sonlanır. Böylelikle solunum yollar elveollere gelene kadar 20-25 kere bölünmektedir (Nikocic ve Ilic, 1992; Tüzün, 1984).

Solunum soluk borusundan başlayan ve terminal bronşiollerde sonlanan bölüme “Anatomik Ölü Boşluk” adı verilir. Bu boşlukta yalnızca hava dolumu olur ve iletici hava yolu olarak kullanılır. Her solunumla 500 ml

havanın 1/3’ ü bu bölümde kalmaktadır. (Samuel ve Toriola, 1988; Sloan ve Weir, 1970; Nowacki ve ark., 1988; Rubai ve moddy, 1991).

Gaz değişimi yani 02-C02 değiş tokuşu akciğerlerde yalnızca alveollerde gerçekleşmektedir. Alveollerin etrafı ince hava kesecikleridir ve ince kılcal damarlarla çevrelenmiştir. 02-C02 difüzyonu alveolleri ile kılcal damarlar arasında gerçekleşmektedir (Noble, 1986; Nikocic ve Ilic, 1992).

Solunum (Ventilasyon) Mekaniği

Akciğerler ve göğüs kafesi elastiktir ve akciğer ile göğüs kafesi arasında herhangi bir bağ bulunmamaktadır.

Havanın akciğere dolması ve geri boşalması akciğer içerisindeki basınç farklılıkları ile gerçekleştirilir. Soluk alma, göğüs kafesinin kasları ve diyaframın gerçekleştirdiği durumdur. Kasılmalar ile akciğerin elastik lifleri uzayarak göğüs kafesinin genişlemesi ve akciğer içi basıncın düşmesiyle hava akciğere dolar ve atmosfer basıncı ile intraalveolar basmç eşitlenir (Who, 1985).

İstirahat halindeyken soluk verme pasif bir olaydır diyafram ve interkostal kasları olarak bilinen solunum kaslarının gevşemesi ile gerçekleşmektedir. Kasların gevşemesi ile uzayan kas lifleri eski boyutuna geri dönmektedir. Diyafram kası soluk alma esnasında dışarı itilmesini, soluk verme esnasında yukarı doğru çekilme sağlamaktadır ve bu da göğüs kafesinin genişleme ve daralma hareketlerine neden olur (Tüzün, 1984).

Egzersiz esnasında yardımcı solunum kasları olan göğüs, boyun ve sırt kaslarıdır.

Pulmoner Ventilasyon

Akciğerde Pulmoner ve alveolar ventilasyon olmak üzere iki tür ventilasyon söz konusudur. Akciğer ile atmosferde bulunan hava arasında pulmoner ventilasyon gerçekleşir yani pulmoner ventilasyon havanın akciğere alınıp verilmesidir.

Dakika Ventilasyonu

Ventilasyon inspirasyon ve ekspirasyon olmak üzere iki kısımda oluşmaktadır. Bir dakika içinde akciğere alınan ve verilen havaya ise dakika

ventilasyon denir. Türkçeye ise solunum dakika ventilasyonu olarak geçmiştir.

İstirahatte Ventilasyon

Kişilerin istirahat safhasında solunum hacmi kişiden kişiye değişmektedir. Bireylerin etkilendiği fiziksel ve çevresel etkenlere bağlı olarak farklılık gösteren solunumun dakika volümü ortalaması 6 lt. civarındadır (Alp, 2017).

Egzersizde Ventilasyon

Sportif etkinlikler esnasında dokuların oksijene olan ihtiyaçları arttıkça, solunum siteminde vücuda giren oksijen miktarının da artması gerekmektedir (White ve Johnson, 1991). Egzersiz sırasında aktif dokuların oksijen ihtiyacını karşılamak, fazla CO2 ve ısıyı uzaklaştırmak için birden fazla kardiyovasküler ve solunum mekanizmasının birbiriyle uyum içinde çalışması gerekir.. Egzersiz yapan kasların kandan oksijen alımında artış olur ve ventilasyonun artması ekstra oksijen sağlar, ısının bir kısmı atılır ve fazla CO2 atılır (Sloan ve Weir, 1970).

Egzersiz Öncesinde Ventilasyon

Serabral korteks (yani beyin kabuğu) den kaynaklı uyarıların egzersize başlamadan önce ventilasyonda artışa neden olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir (Sloan ve Weir, 1970).

Egzersiz Sırasında Ventilasyon

Egzersizin başlar başlamaz ilk bir kaç saniyede ortaya çıkan ani artışın kas, tendon ve eklemlerde bulunan proprioeseptörlerden aracılığıyla oluşan afferent ve psişik uyarılara bağlı olarak meydana geldiği düşünülmektedir.

Egzersiz başlar başlamaz ventilasyondaki artış kısa bir sürede kademeli bir artışa dönüşür. Bundan sonraki artışlar ise egzersizin şiddetine bağlıdır (Alp, 2017).

Egzersiz Sonrasında Ventilasyon

Egzersiz bitiminin akabinde ventilasyonda çok hızlı azalma gerçekleşmektedir. Çünkü kas, tendon ve eklemdeki reseptörlerden kaynaklanan sinir uyarıları durmaktadır. Bu hızlı düşüş yerini yavaş ve kademeli bir düşüş alır. Egzersiz ne kadar çok şiddetli ise ventilasyonun dinlenme durumuna geri dönmesi o kadar vakit almaktadır (Alp, 2017).

KAYNAKLAR

Alp, M. (2017). Egzersiz ve Spor Fizyolojisi Ders Notları.

Ateşoğlu, U., Tamer K. (1999) Türkiye bayan hentbol liginde oynayan Hentbolculann fizik-sel ve fizyolojik profillerinin değerlendirilmesi. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt IV Sayı 1, s 1-8 Ankara.

Bale, P. (1991) Anthropometric body composition and performance variables of young elite female basketball players. The Journal of Sports Medicine and Phys-ical Fitness, Vol: 31, No: 2, 173-177.

Çimen, O., Cicioğlu, I., Günay, M. (1997) Erkek ve bayan Türk genç milli masa tenisçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi cilt II. Sayı 4: $=7-12 Ankara

CONLEE, R.K. Ve Mcgrovv, CM. (1982) Physiological effects of power volleybali, Physi-cian and Sports Medicine, 3; 93-97.

Consolazio, C. F., Johnson, R. E. and Pecora, L. J. (1963) Physiological measurement of metabolic function in man, McGraw-HİII Book Company, New York.

Fox, B. F., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1999). Beden Eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri (Çev. Cerit, M). Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2005). Spor Fizyolojisi Ve Performans Ölçümü. 3. Baskı, Gazi Kitap Evi, Ankara.

Koçyiğit, B., Sinan, Akın (2020). İrtifada Antrenman Yapan Tenis Oyuncu Kalp Atım Hızı ve Oksijen Saturasyon Değerlerinin Karşılaştırılması. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11 (4), 399-406.

Kuter, M. Öztürk, F. (1992) Bir erkek basketbol takımının fiziksel ve fizyolojik profili. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongresi Bildirileri, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolo-jisi Yüksek Okulu Yayımı, Ankara, s. 221-226.

Kuter, M. Ve Öztürk, F. (1992) Türkiye şampiyonu küçük yıldız basketbol takımının fizik-sel profili. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını, Ankara, s. 251.

Nikocic, Z. and Ilic, N. (1992) Maximal oxygen uptake in trained and untrained 15 year old boy s. British Journal of Sports Medicine, 26, 1, 36-38.

Noble, J. B. (1986) Physiology of exercise and sports. Mosby College Publishing, Toron-to.

Nowacki, P. E., Cai, D.Y., Buhl, C. And Krummelbein, U. (1988) Biological performance of German soccer players (profes-ionals and juniors) tested by special ergometry and treadmill methods in Physiology of Sports. (eds. TJReilly, N. Secher, P. Snell, C. VVilliams) E. and F. N. Spon, London, pp. 394-395.

Ocak, Y. (1996) Elazığspor profesyonel futbol takımı futbolcularının seçilen fizyolojik özelliklerinin ölçümü ve farklı seviyedeki takımlarla mukayesi. Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.

Rubai, B. Y., Moddy, J.M. (1991) Effects of respiration on size and function of the ath-letic heart. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. Vol: 31, No: 2, 257-264.

Rusco, H., Haver, M. And Karvinen, E. (1978) Aerobic performance capacity in athletes. European Journal of Applied Physiology, 38,151-159.

Samuel, A. A. And Toriola, A. L. (1988) Effects of different running programmeson body fat and blood pressure in schoolboys aged 13-17 years. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 28, No: 3,267-273.

Sepulveda, F„ Oliveira, E., Oliveira, G., Macedo, E., Maciel, L, Costa, O., Oiiveira, A. And Freitas, F. (1989) M-Mode echocardiography study of twenty-two top class racing syclists. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. Vol: 29, No: 2, 136-140.

Sloan, A.W., And Weir, J.B. (1920) Nomograms for prediction of body density and total body fat from skinfold measurements. Journal of Applied Physiology, 28:221.

Smith, D., Wagner, H„ Quinney, H„ Sexsmith, J. And Steadvvard, R. (1982) Physiologi-cal profiles of the Canadion Olympic hockey team. Canadian Journal of Applied Sport Scices, 7: 142-146.

Suna, N. (1987) İstanbul bölgesi elit bayan voleybolcularının somatotipleri ile motor per-formans ilişkilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Tamer, K., Ziyagil, M.A. Ve Yamaner, F. (1992) Galatasaray ile Konyaspor profesyonel futbol takımlarının antropometrik özelliklerinin ve fizyolojik kapasitelerinin kıyaslanması, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:8 ,Sayı: 1 s: I6I-I67.

Tüzün M. (1984) Dokuz Eylül Üniversitesi BES Bölümündeki kız öğrencilerin bazı sol-unum parametreleri ve fiziksel güç uyumlarının karşılaştırılması, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

WHITE, A.T. And JOHNSON, S.C. (1991) Physiological comparison of intemational, nation-al and reginal alpine skiers, International Journal of Sports Medicine, Vol. 12, No: 4, pp. 374-378.

Who (1985) Energy and protein requirements, Technical Report Series, 724, World Health Organization, Geneva.

Yılmaz, E. (2019). Yüzme Antrenmanlarının Çocuklar Üzerindeki Etkileri. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academie Publishing. ISBN: 978-620-0-24490-1. ss.30.

Yılmaz, E. And Atay, E. (2021). Regular Exercise, L-Carnitine and Diabetes Type Ii. European Journal of Health & Science in Sports Volume, 8(1).

HALK OYUNLARINDA PSİKOMOTOR GELİŞİM

Erkan ÇİMEN

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-0043-0110
- Mail: erkancimen@sdu.edu.tr

Osman PEPE

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0001-8787-2538
- Mail: osmanpepe@sdu.edu.tr

GİRİŞ

Metin Çocukluk yılları bireyin yaşamının yetişkinliğe doğru giden dönemlerinin ana kısmını meydana getiren ve bununla beraber bu dönemlerin alt yapısını oluşturan önemli bir yere sahiptir. Tüm spor dalların temeli çocukluk dönemlerinde atılmaktadır. Psikomotor gelişim çocukluktan yetişkinliğe ulaşmada bireyin yaşamına etki eden bir alandır. Eğitimde ise temel amaç bireyi zorlu yaşam şartlarına hazırlayan önemli bir olgudur. İmkânların elverdiği sürece çocukluk dönemlerinde hedeflenen eğitim hayatı tabiatına uygun bir şekilde çocuk olarak yaşamaktır (Yavuzer,2012). Yaşamsal aktivitelerin öneminin yanında bireyin motor kontrol ve motor eşgüdüm becerilerinin nasıl meydana geldiğini anlamak, bireyin ilk dönemlerden bugüne kadar ne şekilde hareket özelliğini kazandığını, kavraması önemli rol oynamaktadır (Gallahue ve ark, 2014). Çocukluk dönemlerinde kazanılan dans ve oyunlar çocukluk hayatında eğlenceli aktiviteler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında güncel yaşamda düğün ve eğlencelerde rol oynayan halk oyunları çocuklukların hayatında okul öncesi dönemde çeşitli etkinliklerle birlikte sunulmaktadır. Diğer yandan ilkel toplumlarda ava çıkarken öncesi yapılan toplu danslar, oradaki toplumun güvenini artırmakta olduğu bilinmektedir (Artun,1992). Göze kulağa hitap eden izleyene hoş gelecek şekilde düzenlenen halk oyunu bir ölçü ve dengeli hareket ve estetik bir etki yapan heyecan veren ekseri ses ve birimlerden oluşan, halk müziği ile desteklenmiş, hareket ve müzik birlikteliğidir (Bali, 2017). Psikomotor gelişim açısından halk oyunlarını incelemek gerekirse ilk olarak ritim duygusunu anlamak ve kavramak gerekir (Koç, 2020). Bunun dışında estetik hareket, kuvvet, koordinasyon kavramlarını ve motor kavramları anlamak gerekir. Ayrıca halk oyunlarında aktivitenin özelliği, ulaşılmak istenen özel amaçlar veya hedefler, sporcuların ve halk oyuncuların yaş ve yetenek seviyelerine göre belirlenmesi gerekir (Alp, 2017).

Motor Gelişim ile İlgili Anahtar Kavramlar

Motor Hareket

Bireyin bedeninin ve bir bölümünün uzayda, alanda veya pozisyondaki yer değiştirmesi olarak bilinmektedir (Mengütay, 2005). Öte yandan Gallahue ve ark. (2012), Kişinin vücudunun veya bir bölümünün gözle görülecek biçimde pozisyon değiştirmesi hareket olarak adlandırmıştır.

Motor Performans

Bireyin hayatında belli dönemlerinde başarılı olması gereken görevleri, kazanması gerekli olan özellikleri, geliştirmede önem arz eden davranışları bulunmaktadır (Bacanlı, 2005). Motor görevin yapılabilme düzeyine motor performans olarak adlandırılmaktadır (Özer & Özer, 2004). Motor performans direkt gözlenebilen nicelik olarak ölçülebilmektedir. Örneğin Okların ölçeklendirilmiş bir nişangaha atılması performans gözlemlenmesi verilebilir (Gallahue ve ark 2012).

Motor Davranış

Öğrenme ve biyolojik süreçler etkileşim içinde, motor öğrenme ise motor gelişim ve motor kontrol değişim ve farklılaşmanın analiz edilmesi incelenmesi motor davranış olarak tanımlanmaktadır (Gallahue & Ozmun, 2006; Payne & Isaacs, 2005).

Motor Öğrenme

Yaşam içinde bireyin geçmişteki deneyim veya pratikleri sonucunda motor davranışlarda meydana gelen sürekli değişimler olarak ifade edilmektedir (Gallahue & Ozmun, 2006). Sık ve fazla tekrar sonucunda bireyin motor performansında meydana gelen kalıcı değişimler oluyorsa, motor öğrenme gerçekleşmiş diyebiliriz. Halk oyunlarında yeni bir hareket sık tekrar edilirse motor öğrenme gerçekleşmiş kalıcı değişikliklerin meydana geldiği söylenebilir. Kısaca çok fazla yapılan tekrar motor performansta kalıcı değişimler gözlemleniyorsa, öğrenme gerçekleşti denilebilir (Ballı, 2006).

Motor Kontrol

Motor kontrol, kişinin hareket temelinde bulunan fiziksel ve sinirsel davranışsal açısından araştırılan alan olarak adlandırılmaktadır (Coker, 2004; Gallahue & Ozmun, 2006; Payne, & Isaacs, 2005). Bu alandaki incelenmeler, hareketin pratik performansındaki ve ardışık gerçekleştirilen temel deneyim süreçlerini kapsamaktadır. Dinamik sistemler yaklaşımı ile uygulanan alıştırmalarda motor gelişim, genellikle kontrol mekanizmalarının çerçevesiyle beraber ele alınmaktadır (Gallahue ve ark 2012).

Motor Beceri

Bireylerin motor beceri aşamasındaki deneyimleri, yetişkinlikte kilit rol oynadığı bilinmektedir (Koçyiğit ve ark, 2020. Motor beceri, "deneyim ve öğrenmenin etkisi ile sık ve doğru olarak uygulanan bir uzvun ya da bir grubun hareket "olarak ifade edilmektedir (Shala, 2009). Bireyin istemli hareket görevini, bir ya da birden fazla bedenin öğelerinin öğrenilmiş hedeflere ve amaçlara yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Gallahue ve ark, 2012). Çocuklukta halkoyunlarında yeni öğrenilen hareketler sık ve doğru tekrar edildiği sürece oyunlara ait motor beceriler öğrenilmiş olacağı düşünülmektedir.

Temel Motor Beceri

Okul öncesi dönemde çocuklar ‘’Temel Motor Beceriler’’ olarak bilinen ve yetişkinlikteki kompleks beceriler için temel oluşturan becerilerde tecrübe ettikleri bilinir. Temel motor beceriler olarak bilinen, çocukluktaki denge, koşular, atlamalar, sıçramalar, sekmeler, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma türünden yapılan hareketler olarak bilinmektedir Bu temel hareketler de halkoyunlarında sıkça uygulanan hareket türleri içinde yer almaktadır. Bu türden hareketler genellikle çocuklardın yaptığı ve yaptığı önemli hareketlerdir bundan dolayı temel motor beceriler olarak ifade edilmektedir. (Gallahue & Donnelly 2003). Elit düzeydeki becerilerin de temelini oluşturmakla birlikte hem alt yapısını hemde ilk basamağını temel beceriler oluşturmaktadır. Temel düzeyden başlayan hareket uygulamaları beceride ve harekette uzmanlaşmaya, kaba formdan ve ilkel forma doğru gelişmiş düzeye, minimum formdan sportif beceriye doğru ilerlemektedir (Kerkez, 2006).

Temel Hareket Becerileri

Stability (Denge)

Temel hareket becerilerinden olan (Alp ve Çamlıyer, 2015) denge, bireyin bir pozisyonda veya hareketli konumda yerçekimine karşı bulunduğu yerdeki veya pozisyondaki durumunu sürdürmesi olarak bilinmektedir. Çocuklukta başlayan denge hareketleri oturma ve ayakta durma şeklindedir. Halk oyunlarında ve güncel hayatta çeşitli hareketlerin dengede kalması ve sürdürülmesi aynı zamanda kullanılmasıdır. Bu türden hareketleri örneklemek

gerekirse; öncelikle çömelmek, gerilmek, dönmek ve yuvarlanmak, ayrıca tek ayak üzerinde durmalar, eğilmeler, sallanmalar cinsinden hareketler olduğu bilinmektedir (Gallahue ve ark 2012). Halkoyunlarında çoğunlukla başlangıç aşamasında ve ileri düzeyde kullanıldığı görülmektedir.

Lokomotor (Yer Değiştirme)

Lokomotor beceriler diğer bir deyişle yer değiştirme hareket, bireylerin uzayda veya bir alan içindeki pozisyondaki ileri hareketi ya da vücudunun belli bir yerden başka bir noktaya hareket ettirmelerini sonucu oluşan temel motor becerilerdir. Lokomotor becerilerde temelde maharet isteyen fiziksel aktivite ile tüm spor dallarında kullanılan bunun yanında, halk oyunları çocuk oyunları ve danslara etkin biçimde katılım açısında önemli rol oynamaktadır. Koşular, yürüyüşler sekmeler, galop adımlar, atlama sıçrama becerileri sık uygulanan yer değiştirme becerileridir. Motor gelişim kuramcıları ve bilim adamları yer değiştirme becerilerini genelde filogenetik beceriler olarak ifade ederken Filogenetik beceriler; insan oğlunun kültürel olarak tespit edilmediğini, bireylerin türüne has olduğu bilinmekle birlikte böyle bir bakış açısı ile tabiatına uygun biçimde ve minimum bir öğretim sonucu geri bildirimi geliştirebildikleri düşüncesi hasıl olmuştur (Gallahue ve ark 2012).

Manipulatif (İnce Beceri)

Manipulatif beceriler, bireyin bir nesneyi veya obje hareket ettirmesi veya araç ve gereçlerle hareketi gerçekleştirmesi olarak bilinen hareket türleridir. Diğer bir ifadeyle manipulatif hareketler kişilerin nesne ile olan ilişkisini gerektiren hareketleri fırlatma, yakalama, vurma, ayakkabı bağını bağlamak, boyama yapma, makasla kâğıt veya bez kesmek bu hareketlere örnektir (Gallahue ve Donnelly, 2003). Masa tenisi raketi, badminton raketi, eskrimde kılıç beysbol veya kriket sopası, tenis raketi ve bocce topu gibi nesneleri (manipüle etme) hareket ettirme ve kontrol etmeyi gerekli kılan becerilerin bir alt kümesidir (Akın, 2015). Halkoyunların da kullanılan kaşık, kılıç kalkan, mendil, gibi araçlarda manipüle edilerek hareketler ve beceriler gerçekleştirilir. Örneğin, halkoyunlarında kılıç kalkanla karşılıklı yapılan hareketler, kılıç ve kalkan ile olan ilişkiden dolayı manipulatif, yer değiştirildiği için lokomotor ve oyuncuların yer değiştirme sırasında yaptıkları hareketlerde denge durumu olduğundan dolayı üç ana hareket grubunun bileşmesinden meydana gelmiş hareket ve becerilerdir.

Motor Gelişim

Halkoyunları açısında motor gelişim kavramı incelemek gerekirse öncelikle bu kavramı anlamakla başlamak gerekir. Motor gelişim, biri diğerinden farklı olan motor becerilerin beraber çalışarak daha üst seviye gelişmiş yetenekler ortaya çıkaran bir sistem olarak bilinir (Capio, 2011). Bireylerin ömür boyu motor becerilerindeki devamlı değişimleri olarak da görülmektedir. Halk oyunlarına gönül vermiş bireylerin çocukluk dönemlerinde fiziksel, zihinsel, bilişsel, gelişim ve olgunlaşmanın yanında motorik yetenekleri tamamlayarak motor gelişim dönemlerine ulaşır ve sportif döneme halkoyununa yönelmektedirler. Halkoyunlarının değişmez özelliklerinden olan ritmin yanında diğer özelliklerden esneklik, kuvvet, denge hareketlilik dayanıklılık hız ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin takip ettiği bilinmektedir. Bu açıdan diğer motor özelliklere göz atmak gerekir.

Motor Yetenekler

Eş Güdüm (Koordinasyon):

Halk oyuncular oyunlarını icra ederken son derece koordinasyonlu hareket etmek mecburiyeti vardır kendi koordinasyonlarını sağladıkları gibi ekip olarak oyun içinde koordinasyonu sağlamak zorundadırlar. Bu açıdan incelendiğinde koordinasyonu anlamak tanımak için çocukluk döneminden almak gerekmektedir. Koordinasyon, beceri açısında aynı amaç için bedenin bazı bağımsız hareket eden elemanlarını zor ve karmaşık hareketleri uygulamak üzere harekete katılan parçaları kontrol edilerek bir beceri ortaya çıkarma yetisi olarak kabul edilmektedir (Oktay & Unutkan, 2005; Yılmaz, 2019). Çocuklarda 5-6 yaşı aralığı olan dönemde pratik yapma açısından birtakım yetenekler önem taşımakla birlikte bu yeteneklerden bazıları esneklik, dikkat, denge, koordinasyon, hız, reaksiyon, güç uygulamaları dengeli bir şekilde yükseltilmelidir (Topkaya, 2004). 5-6 yaş aralığında olan çocuklar çoklu hareket ve guruplarını birleştirme yetisine sahiptirler. Diğer yas gruplarındaki koordinasyon becerileri açısından oldukça gelişmiş haldedir (Mengütay, 2005). Yaşam içinde belli bir süreç içeren teknik çalışmalar ve öğrenme ve olgunlaşmanın yardımıyla koordinasyonu geliştirir. İlköğretim dönemine gelene kadar çocuklarda koordinasyon içeren hareket becerilerinin, mümkün mertebe iyileştirilmesi ve geliştirilmesi gerekmektedir (Muratlı,

2013). Koordinasyonu gelişen çocukların okul dönemlerinde halk oyunları için bir temel olmaktadır.

Denge

Hiç kuşkusuz halkoyunlarının icrasında denge iki açıdan önemli yer tutmaktadır. Birincisi hareket halinde ve sabit durumda yapılan hareketlerde dengedir. Bu denge becerisinin çocukluk dönemlerinde kazandırılması söz konusudur. Çocuklar akıcı ve koordineli hareketleri uygulayabilmek için gerekli olan bir denge sistemine gereksinim duyarlar. Denge, hareketli bir vücudun değişen koşullar ve pozisyonlar karşısında sürekli dengeyi devam ettirme sürecidir (Taşkıran, 2003; Dündar, 1998, Tetik ve ark, 2013). Sportif çalışma ve egzersizlerde çocuğun başarması için dinamik ve statik denge becerilerini geliştirilmesi gerekmektedir. Halk oyunlarında veya sportif aktivitelerde denge özellikle önemli bir etken olmaktadır (Timurkaan, 2003). Basit kuralları olan oyunlar, şarkılı oyun, üretken dans, hatta halkoyunları araştırma ve keşfe dayalı aktiviteler yanında gelişime yardımcı olacak bireysel aktivite ve egzersizlere de önem verilmelidir. Halkoyunları oynayan veya sportif hareket yapan çocukların alan içinde yapılması istenen hareketlerin yanında yakalama, ayakla vurma, kol ve diz çekme vb. becerilerin kısa mesafe içinde ve yavaş ve hızlı tempoda yaptırılması sağlanmalı, ritmik dans egzersizleri yanında denge ve çabukluk egzersizlerine de zaman ayrılmak gereklidir (Pangrazi, 2004).

Nesneye veya cisimlere etki eden net kuvvetlerin kendi arasında dengede ve birbirine denk oldukları durum statik denge olarak tanımlanmaktadır (Karakoç,2014). Nesne veya bireyin, statik dengeyi sağlaması birtakım kuralları yerine getirmekle olmaktadır. Bireyin veya cismin ağırlık merkezi yere yakın, destek alanı geniş, yerçekimi hattı bireyin veya cismin ağırlık merkezine mümkün olduğu kadar yakın olmalı ve çekim hattı da destek alanına dahil olmak zorundadır (İnal, 2004).

Bireyin hareketi uygularken vücudunu kontrol altına tutması ve hareket bitinceye kadar o anki durumunu şekli koruması olarak dinamik denge, tanımlanır (Çiçek, 2014). Dinamik denge hareket yeteneğine en büyük katkıyı sağlar. Güncel hayatı devam ettirmede yapılan çoğu hareketle (yürüme, koşma, oturma, dönme,) ve sportif aktiviteler ile halk oyunlarında yapılan hareketlerde dinamik denge etkin durumdadır (Süzen,2012). Halkoyunlarında gerekli olan denge becerisi iki kısımda kendini göstermektedir. Statik denge,

oyunlarda örneğin zeybek oyunları, bar oyunlarında yaslanma ve ayakta durma gibi sabit biçimde statik denge kendini gösterirken, halk oyunlarının hareket içeren oyunları olan halaylar, zeybek oyunları, Bar oyunları, Karşılama ve Hora türü Oyunlar ile horon oyunlarında dinamik denge önemli bir yer tutmaktadır.

Tepki Hızı

İnsandaki duyu sistemini harekete geçiren iç ve dış durum değişikliğini uyaran ve tepkiye sebep olan vücudun içten gelen uyarıcılara karşı göstermiş olduğu davranış biçimi olarak tanımlanır (Meb, 2013).

Motor aksiyonlarının ve hareketlerin kendine münhasır uygulanma hızları bulunmaktadır. Reaksiyon zamanı tüm branşlarda önemli bir etken olduğu belirtilmektedir. Ayrıca düzenli yapılan egzersiz programları ile geliştirilebilmektedir. Uygulanılan her hareketin çok fazla tekrar edilmesi ile doğru ve hızlı tepki verme durumu sağlanılarak değerlendirme ve beklenti becerileri gelişmektedir (Koçyiğit ve Ark., 2020). Halk oyunlarında gösterilen anlık tepkiler ve hareket hızları oyunun kalitesine ve performansına katkı sağladığı bilinmektedir.

Kuvvet

Tüm motorsal hareket ve davranışlar kuvvet sayesinde gerçekleşir. Genel de koşmak, yürümek, tırmanmak, atlamak ve bunların yanında parmakların hareket ettirilmesi bile kuvvet gerektiren motor görevlerdir. Fox ve Bovewers (1993) en etkin çaba ile kuvveti uygulayacak kas gurubu ve kasın dışarıdan gelen bir etkiye karşı direnç yetirebilmesi olarak adlandırılmaktadırlar. Çocuk yaşta kendi vücut ağırlıkları ile başlayan kuvvet çalışmaları yetişkinliğin temelini oluşturduğu gibi çeşitli oyunlar da gösterdiği vurgulanmaktadır. Kuvvet gelişimine etki eden oyunlar, oyuncunun yer çekimine karşı uyguladığı ve kendi vücut ağırlığı ile rakibi veya oyun arkadaşını kendine doğru çekmesi veya itmesi gibi diğer oyunculara ve rakiplerine karşı uyguladığı dirençlerdir. Mücadele oyunları, çeşitli halk oyunları gibi kuvvetin etkin olarak uygulandığı oyunlardır. Oyundaki hareketli uygulamalar kuvvet gelişimi ile kas, eklem ve tendonların gelişmesine yardımcı olmaktadır (Meb, 2013). Halkoyunlarının icrasında oyuncular tarafından gerçekleştirilen kuvvetli tutuşlar, sıçramalar kılıç kalkan

oyunlarında kuvvet aksiyonları bu özelliğin ne denli önemli olduğu bilinmektedir.

Esneklik

Vücut ihtiyaç duyulduğu zamanlarda esnek olması için öne arkaya yanlara ve gereken yönlere eğilebilmeli ve esnek olmalıdır. Gövdenin ve bacakların yeterince esnek olması durumunda motor davranışları daha iyi öğrenir. Esnekliği, kişilerin hareketlerini, eklemlerinin müsaade ettiği oranda geniş bir açı ile değişik yönlerde uygulayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Turhan ve ark; 2007). Diğer taraftan Yaman (2014) kasların ve tendonların aktif ve pasif bir şekilde gerilebilme kabiliyeti olduğunu bildirmiştir. Birçok spor dalında, oyunların her türünde hareket kolaylığı sağlayan esneklik özelliği halkoyunları ile uğraşanlar açısından çok önemli hareket ve beceri gruplarını uygulamak maksadıyla kullanılmaktadır (Meb,2013). Halkoyunlarının bazı bölümlerinde esneklik ile ilgili hareket ve becerilerin icra edilmesi oyunların gerçekleştirilmesinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu açıdan çocukluktan kazanılması gereken bir özelliktir.

RİTM

Türk Dil kurumunun tanımında ritim; bir müzik dizesinde, bir notada vurgu, uzunlukların veya ses niteliklerinin, es yani durakların sistematik bir biçimde tekrar edilmesi ile oluşan ses uyumu, kalıp, dizem olarak adlandırılmaktadır (TDK, 2022).

İnsanın doğumundan itibaren, kalp atışı ve nefes alıp vermesiyle ritim başlar. Kâinat sistemli, bir ahenk ve ritimli içerisinde işlemektedir. Ritim hareketin sayılarla anlatımıdır. Yani rakamsal bir dili vardır (Morgül, 2004).

Müziğin nabzını hissederek düzenli bir tempo tekrarı ve zamanlama yetisi olarak adlandırılan ritim, zamanın seslerle sistemli aralıklara bölünmesiyle de tanımlanır (Sun ve Seyrek, 2000). Müzik ve ritim genellikle yaşamın ilk yıllarında öğrenmekle birlikte belirli bir düzeni aksettiren ritim fiziksel devinimle de yakın ilişkisi vardır. Canlıların en belirli özelliği devinim/hareket olan organizmadaki sinir kas koordinasyonu ile ilişkilidir (Erdal, 2005). Halkoyunlarında hareket koordinasyonu ile müzik ve ritmin etken rol oynadığı bilinmektedir. Halk oyunlarında gerçekleştirilen hareketlerin bir müzik ve ritmi olması gerektiğinden oyun esnasında

hareketlerinde bir ritim içinde yapılması önem taşımaktadır. Müzik olmadan oyun motorsal hareketlere dökülebilir ancak ritimsiz oynaması mümkün olmayacağında halk oyuncu ritmi duyma gereksinimi hisseder (Alp, 2010; Alp ve Çamlıyer, 2017).

DANS

Nesiller boyu dans her toplumun kültürünün bir parçası olarak varlığını devam ettirmiştir. Ve Var olduğu toplumun kültürün sözsüz ifade aracı olarak iletişim şekli haline gelmiştir (Board of Student, 2003) ve farklı kültürlerde bireylere ve toplumlara, değişik şeyler ifade ettiği bilinmektedir (McGreevy ve Diğerleri, 2005). Dansın yardımcı elemanları olarak bilinen ve bireylerin anlaşmalarında kullandıkları sözler, yazılar, ritimler bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. (Koçkar, 1990). Sanat'ın bir dalı olarak bilinen dans, birey hayatında hayat içinde yaşanabilecek birçok olayı güçlü görsel ve işitsel özellikleri vasıtasıyla yorumlama özelliğine sahiptir (Yanık, 2010, s:53). Bu nedenle insan hayatı içinde psikomotor gelişim süreçlerinden almış olduğu birikimlerle yoğrularak var olduğu beceri ve yeteneklerle dans konusunda da kendini eğitmiş gerekli olan performansı göstermiştir. Dans için bilgi ve beceri psikomotor süreçleri içinde mevcut olan dönemlerle ilerlemiş ve sportif dönemle birlikte o dönemde bireyin kendi seçimleri sayesinde yönlenmeyi gerçekleştirerek dans konusunda gerekli nitelikleri taşıyarak eğitimini tamamlamaktadır. Dans'ın kendine özgü hareket ve becerilerini psikomotor dönemlerde kazanarak yetişkin dönem eriştiğinde gerekli kazanımları sağlamış olarak hayatını sürdürecektir.

Sonuç olarak; insanlar, fiziksel becerilerin önemini anlayarak, bu beceri ve yeteneklerini geliştirme gayreti içine girmiştir (Akıncı, 2019). Halk oyunlarına gönül vermiş çocuk ve yetişkinler motor gelişim dönemlerini yaşayarak normal gelişim sürecine devam eder, seçmiş oldukları halkoyunlarında uzmanlaşma evresine kadar ulaşır. Bu süre zarfında hem fiziksel ve zihinsel gelişimin yanında öğrenme olgunlaşmayı tamamlar. Çocuklukta motor gelişim süreçlerini aksatmadan sağlıklı biçimde geçiren halk oyuncular fiziksel, zihinsel ve bilişsel gelişim süreçlerinde başarılı olmalarının en önemli unsuru motor beceri ve gelişim süreçlerini sağlıklı geçirmelerine bağlıdır. Çocukluktan yetişkinliğe kadar halk oyuncular, psikomotor gelişim içinde motorsal, zihinsel ve bilişsel süreçleri tamamlayarak ve uzmanlaştığı alanda kendisine çok önemli katkı sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, Lap Lambert Academic Publishing, 17 Meldrum Street, Beau Bassin, 71504, Mauritius.

Akın, S. (2015). Okul öncesi 60-72 aylık çocukların temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Doktora tezi) Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Alp, M. Z. (2010). Halk oyunları ritim duygusu, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonun gelişimi üzerine etkisi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Alp, H., Çamlıyer, H. (2015). The children participated with social adjustment disorders fused extracurricular movement education and game activities monitoring of children's social adaptation process next two years. International Journal of Social Sciences and Education Research1 (1), 88-100.

Alp, H. (2017). Katılım Stili ile İşlenen Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 113-120.

Alp, H. ve Çamlıyer H. (2017). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivite programı verilen davranış problemli otistik çocukların bir yıl sonraki süreçlerinin gözlenmesi. Akademik Bakış Dergisi, Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi Sayı: 63 Eylül – Ekim 2017.

Artun, E., (1992), Tekirdağ Çocuk Oyunları. Tekirdağ: Trakya Doğuş Tesisleri Yayınevi.

Bali, A. (2017). Halk oyunları üzerine halk bilimsel bir araştırma: Mersin İli Silifke İlçesi örneği. Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi, (33), 78-91.

Board of Studies (2003). Dance Years 7-10 Syllabus, Board of Studies NSW, on behalf of the

Ballı, Ö. M. (2006). Bruininks-oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan Cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Capio, C. M., Sit, C. H., and Abernethy, B. (2011). Fundamental movement skills testing in children with cerebral palsy. Disability and rehabilitation, 33(25-26), 2519-2528.

Coker, C. A. (2004). Motor learning and control for practitioners. McGraw-Hill Co., 247 p., New York.

Çiçek S. (2014). Anaokuluna Devam Eden 5- 6 Yaş Grubu Çocuklarda Denge Egzersizi Uygulamalarının Denge Gelişimleri Üzerine Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi,

Dündar, U. (1998). Antrenman Teorisi. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Erdal, G. (2005), "Müzik Öğretim Yöntemlerinden Dalcroze Metodu ve Kullanımı". Erciyes Üniversitesi GSF Müzik Sempozyumu, 14-16 Nisan.

Fox, E. and Bovewers, F. (1993) The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, W. Saunders C., pp. 60, Dubugue, lowa .

Gallahue D.L., Donnelly F.C. 2003. Developmental Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition. Human Kinetics, 4th Ed., Champaign,

Gallahue, D.L. and Ozmun, J.C. 2006. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. 6th Ed. International Edition, McGraw-Hill Companies, 524 p., New York.

Gallahue, D.L., and Ozmun, J.C., Goodway J.D. 2012. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. 7th Ed. International Edition, McGraw-Hill Companies, 461 p., New York.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. and Goodway, J. D. (2014). Motor gelişimi anlamak. Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler. (Çev. D. S. Özer ve A. Aktop). Ankara: Nobel Yayıncılık

İnal, S. (2004). Spor Biyomekaniği Temel Prensipler, İstanbul, Nobel yayın dağıtım,

Karakoç, O. (2014). İşitme Engelli Judocularda Sekiz Haftalık Denge Ve Koordinasyon Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi Elâzığ: Fırat Üniversitesi.

Kerkez, F. (2006). Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisinin araştırılması. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Koç, Ö. (2020). Müzik, Ritm ve Vücut Geliştirme, Bilim Ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme, (Editör: İbrahim Kubilay TÜRKAY) Bölüm 18. Akademisyen Kitabevi, Ankara

Koçkar, Tekin (1990) . "Dansın İletişimsel İşlevi", Kurgu Dergisi, 8, 327-339.

Koçyiğit, B., Kumartaşlı, M., Orhan, H., ve Yılmaz, E. (2020). Badminton Antrenmanlarının Dikkat Düzeyi ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi, 3(2); 40-54.

Koçyiğit, B., Akın, S., ve Şentürk, A. (2020). The Effects of Combined Trainings On Tennis Serve Speed İn Tennis Players. Turkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 12(2).

Mcgreevy, Susan, Scheff, Nichols Helene ve Sprague, Marty (2005). "Building Dances", Second Edition, Human Kinetics

Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor, Morpa Kültür Yayınlar, İstanbul.

Meb, (2013). Çocuk gelişimi ve eğitimi: psikomotor gelişim. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Morgül, M. (2004). “Evrende Ritim ve Biz” Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi Sayı:878 s:34.

Muratlı, S. (2013). Çocuk ve Spor. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları, 1-5.

Oktay, A., Unutkan, P. (2005). Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular. Morpa Yayınları, İstanbul

Özer, D.S., Özer, M.K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Pangrazi, R.P. (2004). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. Fourteenth Edition, Pearson Benjamin Cummings.

Payne, V.G. and Isaacs, L.D. 2005. Human motor development: A life span approach. 5th ed., 497 p., McGraw-Hill. Boston.

Shala, M. (2009). Assessing gross motor skills of kosovar preschool children, early child development and care, Vol. 179, No. 7, 969-976.

Sun, M. ve Seyrek, H. (2000). Okulöncesi Eğitiminde Müzik, Mey Yayınları, İzmir.

Süzen, L.B. (2012). Hareket Sistemi Anatomisi ve Kinesyoloji. 1.Baskı İstanbul: Bedray Yayınları

Taşkıran, Y. (2003). Klasik Antrenman Teorisi. Yayıncı Yayınları, İzmit, s193.

Tetik, S., Koç, M., Atar, Ö., & Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi. Volume: 6, Sayı:1, 9-18

Timurkaan, S. (2003). Farklı Fiziki Özelliklere Sahip Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan 6 Yaş Grubu Çocuklarının Psikomotor Gelişimlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, s12.

Topkaya, G. (2004). Oyun, Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri. İstanbul: Hayat Yayınları.

Turhan, B., Mutlutürk N. and Gençoğlu A. (2007) Masa Tenisinde Koordinatif Oyun Yetenekleri, 3. Raket Bilimleri Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi, 14-15 Aralık, Kocaeli.

Türk Dil Kurumu, http://www.tdk.gov.tr/ “ritim” Erişim 21.04.2022

Yaman, N. (2014). Sporda Kronolojik Yaşa Göre Yapılan Yetenek Seçiminde Biyolojik Olgunluğun Motor Becerilere Etkisi (Doktora Tezi). Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yanık, Esin (2010). Dans ve İletişim, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı ABD, Sakarya.

Yavuzer, H. (2012). Çocuk Psikolojisi. (35. Basım) Ankara: Remzi Kitabevi.43

Yılmaz, E. (2019). Yüzme Antrenmanlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-0-24490-1.

HAREKET EĞİTİMİ

Gürhan SUNA

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-2125-9105
- Mail: gurhansuna@sdu.edu.tr

Gülşen KARATAY

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: 0000-0002-5933-4305
- Mail: dytgulsenkaratay@gmail.com

GİRİŞ

Hareket kavramı için birçok tanımlamalar yapılmıştır. ‘Kütlenin yer değiştirmesi’ de bu tanımlamalardan biridir. Bu tanımlamaya göre; hareketin mekanik temellere dayalı olduğu, incelenme sürecinde de fizik biliminin temel prensiplerinden yararlanıldığını gözlemlenmektedir (Eynur ve Eynur, 2019; Alp, 2021).

İnsan, yaşamını daha sağlıklı ve kaliteli idame ettirebilmek için hareket etmeye ihtiyaç duyar. Bu tüm yaşam boyunca süren bir hareketliliktir. Hareket, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesi için çok kıymetli ve önemlidir. Çocukların hareket gereksinimini karşılayacak, enerjisini boşaltacak faaliyetlerden biri de hareket eğitimi çalışmalarıdır.

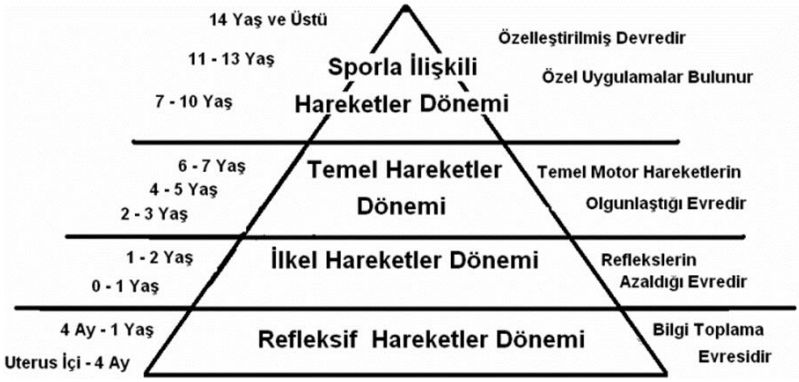
Birtakım araç-gereçlerin kullanımı ile, planlanan oyun vb. faaliyetlerle beceri kazandıran, bireylerdeki kas ve sinirlerin, uyumlu bir şekilde gelişiminin sağlandığı eğitime hareket eğitimi denir (Boz ve Aytar, 2012; Yalçın, 2021; Karaduman, 2021).

Hareket eğitimi; çocuklarda kas koordinasyonu, dayanıklılık, çeviklik, kuvvet, sürat, denge, beceri ve esneklik gibi fiziksel uygunlukların geliştirilmesinde önemli rol oynar. Bunların yanında çocuğun paylaşmayı, kendini doğru ifade etmeyi, kendine kişisel hedefler belirlemeyi ve özgür bir şekilde hareket etmeyi öğrenmesi için fırsatlar sağlar. Hareket eğitimi; günlük yaşama önem veren ve yaşamla uyum sağlayan fiziksel etkinliğe odaklanan aktif yaşamı anlatır (Muratlı, 2013; Çelebi, 2010; Bayazıt, 2019).

Hareket Eğitiminde Bazı Kavramlar

Motor Gelişim

Öğrenmenin sonucunda becerilerin performansının git gide artmasını sağlayan sinir kas sisteminin gelişme şekli olarak tanımlanmaktadır (Çelik ve Şahin, 2013; Eynur ve Eynur, 2019).



Psikomotor

Bireyin döllenme anından itibaren başlayıp tüm yaşam boyunca süren, motor becerilerde meydana gelen değişimleri ve gelişimleri inceleyen süreci belirtmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018).

Motor Performans

Motor görevi gerçekleştirmek için gerekli olan gerçek hareket performansı olarak tanımlanmaktadır (Eynur ve Eynur, 2019). Doğumla beraber başlayıp ömür boyu gelişim gösteren motor performans, hareket eğitimi ile geliştirilebilir (Çelebi, 2010).

Beceri

Belirli bir düzene uygun olarak bir davranış modelini sürdürme yeteneğidir (Eynur ve Eynur, 2019).

Sürat

Belirli şartlarda hareketleri maksimum frekansta (yoğunlukta) ve minimum sürede gerçekleştirebilme yeteneğidir (Muratlı, 2013).

Motor Koordinasyon

Hareket sisteminde bulunan elemanların kompleks görevlerde bulunduklarında gösterdikleri düzen motor koordinasyon olarak ifade edilir (Eynur ve Eynur, 2019).

Bilişsel Gelişim

Bireyin doğumundan itibaren başlayarak tüm yaşamı boyunca devam eden düşünce sistemi zihinsel yapısı ve dil gelişimindeki değişmelerle bağlantılı olarak hafıza, dikkat, sorunları çözme, algı ve öğrenme gibi bilişsel faaliyetlerin gelişimini kapsamaktadır (Muratlı, 2013).

Hareket Eğitiminin Hedefleri

Hareket eğitiminin;

-Vücudu tanıma

-Yapabileceği hareketleri keşfetme

- Sinir- kas koordinasyonunun geliştirilmesi

-Sosyal- duyusal gelişime katkıda bulunma

-Öğrenme kabiliyetinin geliştirilmesi

-Fiziksel uygunluğa katkı sağlama

-Algısal motor gelişimi destekleme

-Boş zamanlarını verimli değerlendirme bilinci ve alışkanlığı edindirme gibi hedefleri vardır (Özbar, 2007; Karaduman, 2021).

Hareket eğitimi ve beden eğitimiyle çocukların yaşamları süresince severek ve isteyerek yaptığı spor alışkanlıkları edinmelerine, yetenekli olanlarını da branşlarına göre kategorize ederek yetiştirilmelerini hedeflemiştir (Karaduman, 2021).

Hareket Eğitiminin İlkeleri

Beceri, hareket ve fiziksel uygunluk hareket eğitiminin parçaları olsa da, çocuklardaki değişimler ve gelişimler de programın parçası olmalıdır.

Fiziksel uygunluğu, Dünya Sağlık Örgütü ‘güç gerektiren bir işi başarılı bir şekilde yapma yeteneği’ şeklinde tanımlamıştır. Farklı bir deyişle fiziksel uygunluk, günlük fiziksel aktiviteler esnasında performanstan maksimum

verimin elde edilmesi ve sağlıklı bir biçimde organizma tarafından gerçekleştirilmesidir (Işıldak, 2021; Uçan vd., 2018).

Çocuklar için planlanan hareket eğitimi faaliyetleri, bütün çocukların sağlıklı ve aktif bir yaşam bir yaşam tarzı edinebilmeleri için dikkat edilmesi gereken temel ilkeyi oluşturur.

Birinci ilke; 'Çocuklar minyatür yetişkin değildir.' Bu ilke çocukların fiziksel gelişmeleri, kognitif ve duyusal gelişmeleri ile koordineli özel gelişimsel ihtiyaçları yetişkinlerden çok farklı olması ile açıklanabilir (Muratlı, 2013).

İkinci ilke; hareket eğitiminde 'bugünün çocuklarının, bugünün yetişkinleri olmayacağı gerçeği' göz önünde bulundurulmalıdır. Çünkü çocukların, henüz ortaya çıkmamış oyunları, sportif faaliyetleri, temel motor becerileri, öğrenme yöntemlerini uygulayabilmeleri ve öğrenebilmeleri için imkanlara ihtiyaç vardır (Muratlı, 2013).

Hareket Eğitiminin Yararları

Planlı hareket eğitimi, bireylere; motor gelişim alanında (temel hareket becerileri, koordinasyon, fiziksel uygunluk, beden farkındalığı, spor yapma alışkanlığı vb.), bilişsel gelişim alanında (problem çözme, yaratıcılık, hayal gücü, kavram gelişimi vb..) sosyal duygusal ve duyuşsal gelişim alanında da (olumlu benlik gelişim, kendini tanıma, empati kurma, sorunlarla başa çıkma, sosyal yeterlilik, iletişim vb.) olumlu yönde faydalar sağlar (Boz ve Aytar, 2012).

Hareket eğitiminin sağlık açısından da pek çok faydası olduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. Bu faydalardan bazıları; kemik gelişiminin desteklenmesi, kardiyovasküler hastalık riskini azaltması, obezite prevalansını azaltması ve fiziksel zindeliği artırması gibi şeklinde faydaları sıralanabilir (Hestbaek, 2017).

Hareket eğitimi fiziksel uygunluğa; vücudun koordineli bir şekilde gelişmesi, büyük ve küçük kasların gelişmesi, lökomotor becerilerin gelişmesi, güç-kuvvet gelişimi, dayanaklılık gelişimi, sürat gelişimi ve birçok fiziksel aktiviteyi yapmak için gerekli becerilerin kazanılması gibi olumlu katkılar sağlar (Özbar, 2007; Karaduman, 2021; Alp ve Çamlıyer, 2016). Yapılan çalışmalarda genel olarak hareket eğitimi programına katılan

çocukların vücut kompozisyonunu oluşturan boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi gibi unsurlarda yapılan ölçümler sonucunda hareket eğitimine katılmayan akranlarına göre daha iyi değerlere sahip olduğu saptanmıştır (Canlı vd., 2021).

Bilişsel gelişime; dikkati artırma, düşünceyi bir arada toplayıp kendini ifade etme, yaratıcılık niteliklerinin ortaya çıkması ve hayal gücünü kullanma yeteneğini geliştirme, problemlerle mücadele etmeyi öğrenme, alışkanlıklar edinme, etkin düşünme, algılama ve anlamanın gelişmesi gibi yararları vardır. Hareket eğitimi çocuğun akademik başarı düzeyinin artmasına da katkı sağlayabilmektedir (Muratlı, 2013; Özbar, 2007; Karaduman, 2021).

Hareket eğitimine katılmak sosyal yönden; birlikteliğin değerini öğrenmek, toplumun kültürel değerlerini benimsek, işbirliği kazanma, kurallara uyma, diğer bireylerle iletişim kurmayı ve kendini ifade etmeyi öğrenme gibi beceriler kazandırır (Muratlı, 2013; Çelik ve Şahin, 2013; Karaduman, 2021).

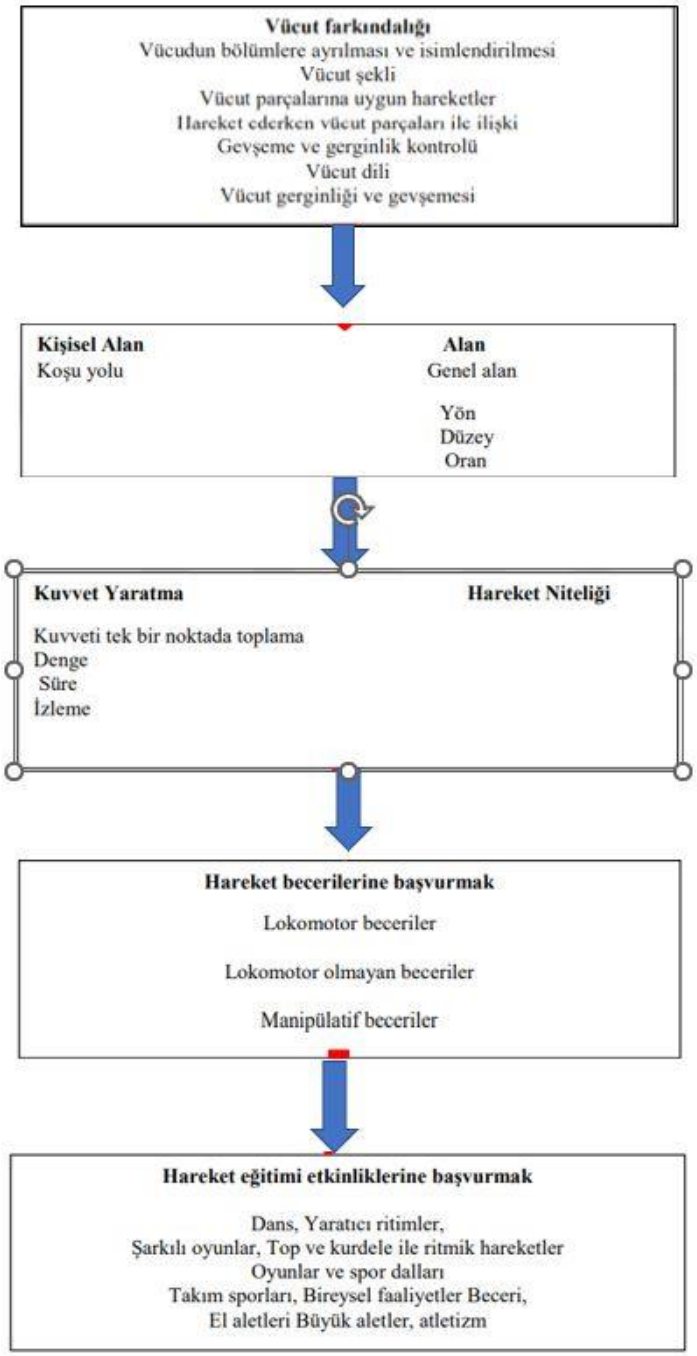
Hareket eğitiminde çocuklar oyun yöntemiyle mutluluk, sevinç, acı, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevme, sevilme, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ölüm gibi pek çok duygusal tepkiyi öğrenmektedirler (Çelik ve Şahin, 2013).

Hareket Eğitiminin İçeriği

Hareket eğitimi program içeriği, vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareket niteliği, hareket becerileri ve hareket eğitimi etkinlikleri olmak üzere beş bölümde sınıflandırılmıştır (Muratlı, 2013).

Hareket eğitimi, kinesyolojik gereksinimler, taktikler, spor kültürü, antrenman kuralları gibi konuların öğretildiği zihinsel ve motorik içeriğe sahiptir (Karaduman, 2021).

Laban'ın Hareket İçeriği Tablosu



1-Vücut Farkındalığı: Vücuttaki bölümleri, dengeyi ve duruşlarını meydana getirmektedir. Çocuğun kendi vücudunu keşfetme etkinlikleri ile kendini hareketi gerçekleştiren kişi olarak idrak etmesine, fiziksel şekilde yaptıkları harekete karşı ilgisini artırmaya ve gücünü fark ettirmeye destek olur (Muratlı, 2013; Çilli, 2021).

2-Alan Farkındalığı: Kişinin kendini güvende hissederek ve başarılı şekilde hareketi gerçekleştirebilmesi için elverişli alanın ne olduğunu algılamasıdır (Muratlı, 2013).

3-Hareketin Niteliği: Bireyin hareket ve hareket prensiplerini anlamasıdır. Hareketin niteliklerinin büyük bir kısmı mekanik kuralların uygulanması ile gerçekleşmektedir (Muratlı, 2013).

4-Temel Hareket Becerilerine Başvurma: Temel hareket becerilerin gelişimi; küçük ve büyük kas becerilerinin gelişmesiyle birlikte kasların uyumlu bir şekilde çalışmasında etkilidir. Temel hareket becerileri hareket eğitimi ve öğretiminin başlangıcında önemli role sahiptir (Muratlı, 2013; Yıldız ve Çetin, 2018).

5-Hareket Eğitimi Etkinliklerine Katılım: Çocuklar, becerileri kullanmada, hareketlerin bazı kontrolünü gerçekleştirmesinin ardından, alanı ve diğer hareket kavramlarını uygulamaya hazırdır. (Muratlı, 2013; Yalçın, 2021).

Hareket Eğitimi Nasıl Planlamalıdır?

İyi bir eğitimle çocuğun temel hareket becerilerini dengeli bir şekilde geliştirilebilir. Çocukların hareketlerinde olgunluk düzeyine ulaşabilmelerinde; temel hareketlerin gözlemlenerek değerlendirilmesi, alıştırmalar planlanması ve uygun öğretim modellerinin belirlenmesi etkilidir (Özbar, 2007).

Dönemin nitelikleri de göz önünde bulundurularak oluşturulan iyi planlanmış bir hareket eğitimi kişinin, tüm boyutları ile gelişimine katkı sağlayarak kişiyi hayata ve topluma hazırlar aynı zamanda sağlıklı ve aktif bir birey olmasını sağlamaktadır (Karaduman, 2021).

Hareket eğitimi etkinlikleri, uygulamanın yapılacağı alanın fiziki koşulları değerlendirerek ve fiziksel gelişim kazanımlar ele alınarak

planlanmalıdır. Fiziki koşullar; uygulama alanının durumu, mevsimsel değişiklik durumuna göre uygulama alanı değişikliği ve kullanılacak materyalleri kapsamaktadır (Çilli,2 021).

Hareket eğitimi ve öğretimi haftada minimum 3-4 gün 20-30 dakika önerilmektedir. Hareket eğitimi için ayrılan bu zamanın bireylerin sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesi için yeterli olabileceği söylenmektedir (Çelebi, 2010). Yapılacak olan etkinlikler ısınma evresi, asıl çalışma evresi ve bitirme evresi şeklinde üç bölümden oluşmalıdır. Minimum 30 dakika uygulanacak bu sürenin ilk 5 dakikasında ısınma egzersizleri, 20 dakikasında bir önceki hareket uygulamasının tekrarı ve yeni temel hareket becerilerin öğretimi, son 5 dakikada da soğuma egzersizlerinin uygulanması önerilmektedir (Yalçın, 2021; Çilli, 2021).

Okul öncesi dönem, temel becerilerin kazanıldığı, hareket biçimlerinin hızla değiştiği bir dönemdir. Koşma, atlama, sıçrama, sekme, fırlatma, yakalama, topa vurma gibi hareketleri bu dönemde kazanılan becerilerdir. Bu beceriler bütün çocuklar için ortaktır ve yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan ögelerdir (Özbar, 2007; Karaduman, 2021).

Okul öncesi dönemde uygulanacak hareket eğitimi programı oyun ağırlıklı olmalıdır ve çocuğu bir sonraki dönem olan sporla ilgili hareketler dönemine hazırlamalıdır. Oyun, Çocuklar için hayatı öğrenme aracıdır ve gelişim alanlarında da etkili olan bir ögedir. Oyun etkinlikleri, doğru motor becerilerin elde edilmesine katkı sağlar. Çocuk oyun aracılığıyla, mantık yürütmeyi, seçim yapabilmeyi, iş birliğini, bir işe dikkatini verebilmeyi, mutluluk, sevinç, acıma, korku, kin, nefret gibi çeşitli duygusal tepkileri öğrenebilmektedir (Çelebi, 2010; Çelik ve Şahin, 2013, Bayazıt, 2017).

Sporla ilgili hareketler dönemi; 7-14 yaş arasını kapsamaktadır. Oyun, dans, yarışma, kurala ve iş birliğine dayalı etkinlikler yer alır. Bu dönemde spor terimi kapsamlı şekilde kullanılmıştır; yani sadece yarışma değil bununla birlikte rekreasyon, oyun, dans gibi etkinlikleri de içine alan bir araç olarak kabullenilmiştir. Birçok takım sporu ve bireysel sporlar gibi spor çeşitleri manipülatif ve denge becerileriyle birlikte adımlama, koşma, denge, fırlatma, kayma, topa vurma gibi temel becerilerin gelişmesi ile çocukların evreninde yer alır (Ulaş, 2019; Çilli, 2021).

Hareket Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Hareket eğitiminde kullanılan öğretim yöntemleri, eğitimin hedeflerine ulaşmak için kullanılan, bireylerin öğrenme deneyimlerini düzenleyen ve anlatan yöntemlerdir (Muratlı, 2013).

Yöntem Seçimi

TDK'ya (2018) göre yöntem; bir amaca erişmek için izlenen, tutulan yol, usul, sistem, prosedür, politika veya belli bir sonuca erişmek için bir plana göre izlenen yol, metottur.

Öğretmenin yönteme yatkınlığı, öğretmenin karakteri, fiziksel imkanlar, öğrencide gelişitirilmek istenen özellikler, öğrencinin özelliği, maliyet gibi faktörler yöntem seçimini etkilemektedir (Yılmaz, 2019).

a) Komutla Öğretim Yöntemi

Klasik yöntem olarak da adlandırılan komut yöntemi öğretmen tarafından verilen komutlarla çalışma ortamının yaratıldığı ve tek yerden kontrol istenen çalışmalarda uygulanan bir öğretim yöntemidir (Eynur ve Eynur, 2019).

Öğretmen, öğrencilerin harekete başlama ve hareketi bitirme zamanını, tekrar sayısını, dinlenme zamanını, hareketin uygulanacağı alanı belirler (Dönmez, 2018). Komut yöntemi uygulanırken, öğretmen model hareketi gösterir ve sonrasında öğrencilere komutlar verir. Öğrenciler istenen hareketi yaparken, öğretmen öğrencilerin hareketlerini gözlemleyerek müdahalelerde bulunur ve belirlenen hedeflere ulaşılabilir (Yılmaz, 2019).

Komutla öğretim yöntemi uygulanmasının; kalabalık gruplarda düzenin sağlanması, zamanın verimli kullanılması, kurallı hareket etmek gibi faydaları vardır.

b) Alıştırma Yöntemi

Hedef davranışı kazandırmak için, kazandırılması hedeflenen davranışın sık sık tekrar edilmesi ile uygulanan bir yöntemdir. Davranışın kazanılabilmesi için öğretmen alıştırmaları öğrencinin ilgisini çekecek biçimde düzenleyip planlamalıdır. Bu yöntemde, uygulamalara başlamadan

önce öğretmen öğrencilere alıştırmayı açıklayıp göstermeli ve hareket anlatıldığı şekliyle uygulanmalıdır. Öğrenciler alıştırmaları uygularken, öğretmen performansları gözlemlemeli ve dönüt sağlamalıdır (Muratlı, 2013; Dönmez, 2018).

Komut yönteminin aksine alıştırma yönteminde öğrenciler uygulamaya başlama- bitirme zamanını ve uygulama süresinin kendi iradesi ile belirler.

Alıştırma yönteminin; becerilerin kalıcılığının sağlanması, performansı iyileştirmesi, yaşam kalitesinin artması, karar verme kabiliyetinin gelişmesi gibi yararları vardır (Eynur ve Eynur, 2019; Yılmaz, 2019).

c) Ödev ile Öğretim Yöntemi

Öğrenci merkezli olan ödev yöntemi, öğrencilerin konuyla ilgili davranışlarına göre kendine uygun ödevi seçmeleri, ilgi ve istekleri yönünde çalışabilmelerini sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemde öğretmenin görevi içerik hakkında bilgi vermek, konu ile ilgili etkinlikleri hazırlamak, öğrencinin görevi ise kendisine verilen etkinlikleri uygulamaktır. Planlanan etkinlikler öğrencinin hareketi eksiksiz yapabileceği şekilde bölümlere ayrılmalıdır. Bu etkinlikler, en basitten zora doğru olacak şekilde planlanmalıdır. (Muratlı, 2013; Yılmaz, 2019).

Ödev ile öğretim yöntemi; öğrencilere bağımsız öğrenme ortamı sağlar. Yöntem, beceri kazanımı, problem çözmek için bağımsız öğrenme olanağı sunar (Yılmaz, 2019).

d) İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi

Bu yöntem eşli çalışma yöntemi olarak da adlandırılmaktadır. İşbirliğine dayalı öğretim yönteminde; birey öğretmeninin verdiği komutlar ve kendi bireysel çalışmaları ile beraber arkadaşlarının çalışma içindeki yardımlarından faydalanır (Eynur ve Eynur, 2019). İşbirliğine dayalı öğretim yönteminde amaç, bireylere hoşgörü kazandırmak ve birbirleri ile etkili iletişim kurmalarını sağlamaktır.

İşbirliğine dayalı yöntemde öğretmen, öğrencilere hangi hareketleri yapacaklarını anlatmalı ve göstermelidir. Öğrencileri gruplara ayırarak uygulayıcı rolündeki öğrencilere hareketi nasıl ve nerede gerçekleştireceğini, gözetmen rolündeki öğrencilere ise nasıl bir tutumda bulunması gerektiğini,

nelere dikkat etmesi gerektiğini öğrencilere aktarır. Uygulayıcı rolündeki öğrenciler hareketleri gerçekleştirir, gözlemci rolündeki öğrenciler hareketle ilgili düzeltmeler ve uyarılar yapar. Öğretmen ise gözlemci rolündeki öğrencileri izler ve gerektiği yerlerde müdahale eder. Etkinler esnasında öğrencilerin hemen geri dönüş almaları performanslarını olumlu yönde etkiler ve bu yüzden öğretmenin her öğrenci ile ayrı ayrı ilgilenmesi gerekmektedir (Muratlı, 2013; Yılmaz, 2019; Eynur ve Eynur, 2019).

İşbirliğine dayalı yönteminde: Öğrenciler; birbiri ile etkili iletişim kurmayı öğrenir, yardımlaşma duygusunu kazanırlar, dinleme, düşünme, sabretme ve saygı duymayı öğrenirler (Dönmez, 2018; Yılmaz, 2019).

e) Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi

Bireyin düşünme becerisini geliştiren bir yöntemdir. Yönlendirilmiş buluş yöntemi bireylere; çevreyi tanıma, değişen şartlara uyum gösterebilme, sorunlarla başa çıkma ve karar verebilme gibi olanaklar tanır (Dönmez, 2018). Genellikle bireyin en uygun hareketi keşfetmesinde öğretmenler yönlendirilmiş buluş yöntemini kullanırlar.

Yönlendirilmiş buluş yönteminin temelinde öğrencide merak duygusunu uyandırmak ve bunu yapmak için de zihinde belirsizlik yaratmak vardır. Belirsizlik yaratmak için öğretmen sorular sormalı ve cevabını öğrencinin bulmasını beklemelidir. Öğrenciye yöneltilen soruların; belirlenmiş hedefler yönünde, öğrencilerin motor gelişim dönemine, zihinsel gelişim düzeylerine ve ilgilerine uygun olması önemlidir (Yılmaz, 2019). Öğretmen, öğrencilere karşı sabırlı olmalı ve kabul etme tutumu sergilemelidir.

Yönlendirilmiş buluş yöntemi uygulaması; öğretmen, öğrenciler için hazırladığı istenilen kazanımı göstermesini hedefleyen soruları öğrencilere yöneltir. Öğretmen soruları yönelttikten sonra cevabı bekler, doğru yanıtlara evet yanlış yanıtlara hayır diyerek öğrenciye ipuçları vererek doğruya yönlendirir. Öğretmen ve öğrenci arasındaki bu uygulama ve diyalog, öğrenci istenilen kazanımları gösterene kadar devam eder. Her bir soru değerlendirilip bir diğer sorunun yeri saptanmalı "uyarıcı, uzlaşma ve yanıt" ilişkisi göz önünde bulundurulmalıdır (Eynur ve Eynur, 2019; Yılmaz, 2019).

Bu yöntemde, öğrenci kendini ölçme olanağı bulur, zihinsel ve bireysel gelişim olumlu şekilde etkilenir, her soruya yanıt bulunduğu için sağlıklı bir değerlendirme yapılmış olur (Dönmez, 2018).

f) Problem Çözme Tekniği Öğretim Yöntemi

Yönlendirilmiş buluş yönteminde olduğu gibi problem çözme tekniği öğretim yönteminde de yaklaşımlar keşfetmeye dayanmaktadır. Fakat yönlendirilmiş buluş yönteminde bir çözüm yolu varken problem çözme tekniği öğretim yönteminde birden fazla farklı çözümler üretilebilir. Bu yüzden bu yöntemde öğrenciler düşünme becerilerini geliştirebilir (Muratlı, 2013).

Problem çözme tekniği öğretim yönteminde, öğrencilere bulunduğu çevreden planlanmış problemlerden ya da sınırları dikkatli bir şekilde oluşturulmuş basit problem sunulur. Yöntem de bu problemleri çözüme ulaştırmak için kullanılan yol ve yapılan tüm çalışmaları içerir. Öğretmenin öğrencilere sunduğu problemler birden fazla çözümü olan problemler olmalıdır. Problemler belirlenirken öğrencilerin düzeyleri dikkate alınmalıdır (Dönmez, 2018).

Problem çözme tekniği öğretim yöntemi; çok yönlü düşünme alışkanlığı kazandırır. Öğrencilere sorumluluk duygusu, kendine güven, planlı olma gibi alışkanlıklar edindirir. Öğrencilerin problemlere çözümler bulmasını sağlayarak öğrencilerin "inceleme, irdeleme, genelleme ve üretme" gibi bilişsel fonksiyonlarını kullanma imkânı tanır (Dönmez, 2018; Yılmaz, 2019).

g) Araştırma Yöntemi

Çocuk merkezli bir yöntemdir. Araştırma yöntemi, bilgiyi ortaya koyan hareketlerde kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemin hareket eğitimi ile ilk kez karşılaşan bireylerde yararlı olacağı söylenebilir. Bireyin kendi hareket yetisini öğrenmesine ve keşfetmesine destek olur.

Araştırma yöntemi; öğretmenin öğrencilere türlü sorular yönelterek öğrencilerin keşfetmelerine yararlı olur (Muratlı, 2013).

Hareket Eğitiminde Kullanılabilecek Materyaller

Hareket eğitiminde kullanılan materyaller, çocukların farklı özelliklerinin gelişimini destekleyici niteliktedir. Hareket eğitiminde kullanılabilecek birçok materyal mevcuttur, aşağıda kullanılabilecek materyallere örnek verilmiştir.

İpler: Çeşitli kalınlık ve uzunluğa sahip ipler kullanılabilir. İp kullanılarak yapılacak bireysel etkinliklerde, kullanılacak ipin iki ucu koltuk altında veya üzerinde tutulup ortasına basarak ipin uygunluğu kişiye göre ayarlanabilir.

Çember: Farklı boyutlarda, ahşap veya tahta çemberler kullanılabilir. Farklı renklerin kullanımı aktiviteye olan ilgiyi artırabilir.

Blok: İçi dolu, çeşitli boyutlarda, farklı şekillerde (kare, üçgen, dikdörtgen vb.), tahta veya plastikten olabilir.

Minder: Farklı ölçülerde ve farklı yumuşaklık derecesine sahip çeşitli renklerde minderler kullanılabilir.

Eğik Düzlem: Yüksekliği 10 cm, uzunluğu 30 cm ve farklı enlerde olmalıdır.

Top: Farklı ölçülere sahip, içi dolu-boş, büyük-küçük, çeşitli yumuşaklıklarda olan toplar tercih edilmeli.

Denge Aracı: Alçak, yüksek, merdivenli- merdivensiz, uzun-kısa, geniş-dar gibi özelliklere sahip plastik veya ahşaptan yapılmış denge araçları kullanılabilir.

Raket: Kişinin eliyle rahatça kavrayabileceği, masa tenisi, kort tenisi ve badminton raketleri kullanılabilir.

Sopa: Çeşitli uzunluk, ağırlık ve kalınlıklarda golf, cimnastik sopası gibi sopalar tercih edilmelidir.

Kum Torbası: İtme, çekme, kaldırma, atma, taşıma aktivitelerinde kullanılabilecek farklı farklı ağırlıklar, boylarda ve şekillerde kum torbaları tercih edilebilir.

Yürüme ve Koşma Platformu: Üzerine farklı yönlerde ayak resimleri çizilmiş, kumaş, plastik veya ahşaptan üretilmiş platformlar olmalıdır.

Mini Basketbol Potası: Sabit veya portatif olup etkinlik alanının herhangi bir yerine yerleştirilebilecek şekilde olmalıdır.

Tırmanma Merdiveni: Sabit veya portatif şekilde çeşitli en, yükseklik ve boyda olmalıdır.

Tırmanma İpi: Farklı yüksekliklerde ve belirli aralıklarla düğümlenmiş olup tırmanmayı kolay hale getirebilecek alt tabana sahip olmalıdır (Özbar, 2007; Çelebi, 2010).

Hareket Eğitimi İçin Yöntemsel Öneriler

- ✓ Hareket eğitimi bireyin yaşantısında önemli bir yere sahip olmalı ve bireye devam ettirilmesi gereken bir aktif yaşam tarzı düşüncesini benimsetmelidir.

- ✓ Bireylerin sağlığı, esneklik, hız ve güç düzeylerinin gelişimi gibi olumlu gelişimlerin devam etmesi için düzenli bir temel hazırlık gerekmektedir.

- ✓ Fiziksel ve motorsal gelişim alanları düzenli takip edilmeli.

- ✓ Kişisel gereksinimleri nedeni ile katılan her bireyin amaçlarına ulaşması için çalışmalar hazırlanmalı.

KAYNAKLAR

Alp ve Çamlıyer (2016). Hüseyin, Otistik çocuklarda görülen davranış problemlerinin düzeltilmesiyle hareket eğitimi ve fiziksel aktivitelerin ilişkisi. Journal of Research in Education and Teaching.

Alp, M., (2021). "Hareket Eğitimi", Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, s. 219-231, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.

Boz, M., ve Aytar, G., A., (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1, 51-59.

Bayazıt, B., (2019). "Çocuklarda Hareket Eğitimi", Her Yönüyle Spor, s. 32-50, yay. haz. G., Hergüner, Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları, İstanbul.

Canlı, U., Taşkın, C., Kurt, C. (2021). Çoklu Beceri Hareket Eğitimi Programı: Okul Öncesi Çocuklarda Vücut Kompozisyonu ve Motor Performans Değişimleri. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 156-167.can

Çelebi, B. (2010). Hareket Eğitiminin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla

Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. International Journal of Social Science, 6(1), 467-478.

Dönmez., A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemleri Ve Kişilik Özelliklerinin Belirlenmesi (Sakarya İl Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.

Eynur, B.R., ve Eynur, A., (2019). "Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar", Hareket Eğitimi, s. 11-19, yay. haz. S., Ayan, Pegem Akademi, Ankara.

Eynur, B.R., ve Eynur, A., (2019). "Hareket Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri", Hareket Eğitimi, s. 208-238, yay. haz. S., Ayan, Pegem Akademi, Ankara.

Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmose, M., Bleses, D., Andersen, S.C., Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. Trials, 18(1), 1-11.

Işıldak, K., (2021). "Fiziksel Uygunluk", Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, s. 211-218, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.

Karaduman, Ö., H., (2021). Hareket Eğitiminin Okul Öncesi Çocukların Görsel Algı Düzeyleri Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.

Muratlı, S., (2013). Çocuk ve Spor, Baskı:3, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Özbar, N., (2007). Hareket Eğitimi Programının 4–6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Uçan, İ., Buzdağlı, Y., Ağgön, E. (2018). Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 123-133.

Ulaş, M., (2019). "Motor Gelişim Dönemleri", Hareket Eğitimi, s. 135-150, yay. haz. S., Ayan, Pegem Akademi, Ankara.

Yalçın, Ö., (2021). Hareket Eğitimi Etkinliklerinin Okul Öncesi Dönem Çocuklarının (5-6 Yaş) Motor Beceri Gelişimine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bolu.

Yıldız, E., ve Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 5(2), 54-66.

Yılmaz, S.H., (2019). Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemlerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın.

HALK OYUNLARINDA BECERİ ÖĞRENİMİ

Vesile ŞAHİNER

- Kurum Bilgisi: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: …….
- Mail: vsl.shnr.18@gmail.com

Mehmet Behzat TURAN

- Kurum Bilgisi: Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID:
- Mail: behzatturan@erciyes.edu.tr

GİRİŞ

İnsanların en önemli ihtiyaçlarından biriside bedensel aktivite olduğu bilinmektedir. Bireylerin sağlıklı bir gelişimlerinin olabilmesi için çeşitli bedensel aktivitelere aktif olarak katılımları önemlidir. Bu manada halk oyunları bireylerin hareket ihtiyaçlarını karşılamak açısında da önemli bir faaliyet dalı olarak kabul edilebilir.

Özellikle her yaş grubundan bireylerin halk oyunları gibi yaptığı çeşitli bedensel aktiviteler, bahsi geçen bireylerin fiziksel ve biyolojik (Dalbudak ve Yiğit, 2019; Akın ve Alp, 2019), sosyalojik (Turan ve Bahçe, 2022; Gözler ve ark, 2020; Turan ve ark, 2020) ve psikolojik (Çelenk, 2021; Arısoy ve Pepe, 2021; Bahçe ve Turan, 2022) becerilerinin gelişimi üzerine olumlu etki ettiği bilinmektedir.

HALK OYUNLARINDA MOTOR BECERİ

Bedensel aktiviteler, bireylerin en önemli ihtiyaçlarından biridir. Bireylerin fiziksel etkinliklere aktif olarak katılmaları gelişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için son derece önemli olduğundan hareket ihtiyacının karşılanması bakımından Türk halk oyunları önemli bir faaliyet dalı olabilir (Gerek, 2007). Halk oyunu kavramsal olarak; göze ve kulağa güzel gelecek şekilde düzenlenmiş, dengeli ve ölçülü hareketler aracılığıyla estetik etkiye sahip ve heyecana sebep olan, genellikle ses birimlerinden oluşan, anonim halk müziğiyle desteklenen müzik ve hareket bütünleşmesidir (Ekmekçioğlu ve ark., 2001).

Halk oyunları günümüzde gerek sunanlara gerekse izleyenlere;

- Psikolojik rahatlama ve ruhsal doyumu sağlanması,
- Zihinsel yetenekte gelişimin sağlanması,
- Algılama yeteneğinin artırılması,
- Konsantre olmanın öğrenilmesini sağlama,

• Refleks ve reaksiyonun geliştirilmesi,

• Yaratıcılığın artırılması,

• Beceri düzeyinin artırılması,

• İyi düzeyde koordine olma alışkanlığının sağlanması,

• Motorin özelliklerin kazanımı,

• Ritim yeteneğinin geliştirilmesi,

• Hareketlerin birleştirilebilmesi, hareketlerin planlı gerçekleştirilmesi gibi alışkanlıklar açısından yarar

Sağlaması gibi özelliklerin tümü de halk oyunlarımızın günümüzdeki fonksiyonlarını ortaya çıkarmaktadır (Öngel., 1992).

Bir hareketin düzgün bir biçimde yapılması ve bir alanda tecrübeli olma durumu beceri kavramı ile ifade edilmektedir. Beceriye sahip olmak için sürecin öğrenilmesi gerekir (Gallahue, 1982). Beceri diğer bir tanımda ise; vücudun birden fazla bölümünün bir hareketi veya istemli bir şekilde gerçekleştirilen hareket görevlerini öğrenilmiş hedeflere yönelerek gerçekleştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2012). Büyük oranda doğru bir şekilde ve kontrol ile gerçekleştirilen, sıçrama, yürüme, koşu, atma ve benzeri temel hareket şekli modelidir ve hareketin doğruluğu önemlidir (Gallahue,1982). Halk oyunlarındaki yürüme vb. temel hareketlerin kontrollü ve oyunun yapısına uygun olarak gerçekleştirilmesi hedeflendiğinden becerinin öğrenimi ve uygulanmasını bünyesinde barındırdığı düşünülmektir. Tüm çocuklarda bulunan ve aynı özelliklere sahip olan bu temel beceriler kişilerin yaşamlarını sürdürmesi için ihtiyaç duyduğu beceriler olduğundan temel motor beceriler olarak nitelendirilmektedir (Gallahue ve Cleland-Donnelly 2003). Halk oyunlarında bulunan hareketlerin, müzik ile uyum içiresinde oluşu (Ünveren, 2005); ayrıca zorluk düzeyinin yüksek olduğu beceriler ve hareketler gerektirmesi, ard arda, kesintisiz ve uzun süre boyunca uygulanıyor oluşu oyunculardaki pek çok motorik özelliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Kaya ve ark., 2010). İnsan vücudunun genelinin ve bazı uzuvlarının hareketini gerektiren motor becerideki bu hareketlilik istemli olmalıdır. Refleksif hareketler döneminde yer alan hareketler motor beceri olarak kabul edilmezler çünkü bu dönemdeki

hareketler istem dışı gerçekleştiğinden tanıma uygun değildir. Yine, emekleme ve sürünme gibi olgunlaşmaya bağlı olarak meydana gelen ilkel hareketler dönemindeki eylemlerde bu tanım açısından kabul görmemektedir (Gallahue ve ark., 2012). Halk oyunları kişilere hareket becerisi kazandırma, bedendeki tüm kısımların hareketlerini geliştirebilme, müziğin ritmine uygun hareket üretebilme ve bedenini müzik eşliğinde koordineli bir olarak kullanma becerisi kazandırır (Mertoğlu 2002).

HALK OYUNLARINDA BECERİ SINIFLANDIRMASI

Motor becerilerdeki tek boyutlu sınıflandırma yıllar içerisinde popüler hale gelmiştir.

Bu sınıflandırma;

• Kas büyüklüğüne göre beceri sınıflaması,

• Görev organizasyonlarına göre beceri sınıflaması,

• Çevrenin tahmin edilebilirliğine göre beceri sınıflaması,

• Motor ve bilişsel öğelerin önemine göre beceri sınıflaması olarak tanımlanmıştır (Schmidt ve Wrisberg, 2008).

KAS BÜYÜKLÜĞÜNE GÖRE SINIFLANDIRMA

Kaba Motor Beceriler: Kaba motor hareketler, vücut parçalarını vücut farkındalığını ve vücudun çeşitli hareketlerinin meydana geldiği süreçleri içermektedir. Kazanılan kaba motor beceriler, duyusal motor sistemlerin dinamik hareketler, zaman, yön ve uzamsal farkındalığının koordinasyonuyla ilgilidir (Özer ve Özer, 2009). Fırlatma, koşma, zıplama ve yakalama gibi görevleri gerçekleştirmek amacıyla büyük kas gruplarının kullanılmasıdır (Goodway ve ark., 2019). Halk oyunlarından örnek verecek olursak halay yöresi oyunlarında basma, çekme, yürüme, koşma, çökme, atlama, sekme, yaylanma, dönme gibi hareketlerin yer alması (Kılıç, 2002), kaşık yöresi oyunlarında sekme, yaylanma, hoplama, çökme ve koşma gibi hareketlerin bulunması (Mis, 2001) ve zeybek oyunlarında yer alan diz koyarak çökme, dönme, tek ayak sıçrama, kol sallama ve diz çekme gibi çoğu hareket uygulanılması (Gülbeyaz, 2005) halk oyunlarının kaba motor becerileri

kapsadığının, büyük kas gruplarının oyun esnasındaki yeri ve öneminin göstergesidir.

Büyük kas grupları kullanılarak gerçekleştirilen kaba motor beceriler kendi içerisinde üç grupta incelenmektedir (Özer ve Özer, 2019).

1.Lokomotor Hareketler: Vücudun konumunu değiştirebilen mevcut olunan konumdan başka bir yere, zıplama, ürüme, atlama, koşma vb. hareketleri kapsar. Lokomotor hareketlerin gelişimi özelleşmiş spor hareketlerine de en iyi şekilde uyumlu hale getirilir (Winnick, 2005). Koşma , atlama, zıplama, tutma yakalama ve benzeri fiziksel hareketler oyunun gerekliliklerindir. Çocuğun oyunda bu hareketleri yapması, bedeni için bir nevi spor durumundadır. Çocuk hareketi uyguladıkça vücuttaki kasları da harekete geçer ve bu durum kas sistemindeki gelişimi sağlar (Özhan 1997).

2.Lokomotor Olmayan Hareketler; Vücudun konumu değişmeden dikey veya yatay konumda gerçekleştirilen çekmek, itmek, eğilmek ve dönmek gibi hareketleri kapsar. Örnek verecek olursak 1-2 yaşlarında belirginleşen yerden eğilerek nesne alma eylemi lokomotor olmayan bir hareket becerisidir (Özer ve Özer, 2019). Halk oyunlarında halay ve kaşık yörelerinde yer alan çökme, dönme vb. hareketler lokomotor olmayan hareketlere örnek olarak gösterilebilir.

3.Denge; Belirli bir pozisyonda sabit konumda devam ettirilen hareketler dengeyi kapsar. İlk denge hareketleri olarak ayakta durabilme ve oturabilme örnek olarak verilebilir (Muratlı,1997). Dans, kompleks, dinamik ve koreografik figürlere ek olarak statik dengenin bulunduğu morfokinetik hareketlerin sergilenmesidir. Dans, temelinde denge kontrolünün bulunduğu fiziksel bir etkinlik olup kurgusu genellikle görsel etkiler üzerinedir (Ötken, 2011). Dans etkinlikleri hem dinamik hem de statik becerilerin birbirine bağlı bir şekilde koreografi figürlerini bünyesinde barındırır (Pınar ve ark., 2006). Dans etkinliklerinde adım ve vücut dengesindeki kontrol oldukça önemlidir. Denge, motor becerilerde gelişimin sağlanabilmesi için gereklidir (Pınar ve ark., 2006). Halk oyunlarına erken yaşta başlanılması bireylerde denge kontrolünün gelişimine yardımcı olabilir.

İnce Motor Beceriler: İnce motor beceriler, küçük kas gruplarının kullanılması ile meydana gelen karmaşık ve hassas hareketler ile genel olarak üst düzeydeki el-göz koordinasyonunu içermektedir (Davis, 2000). Vücutta

bulunan küçük kas gruplarının kontrolünün gerekli olduğu becerilerdir. Piyano çalma, yazma, el sanatları, saatçilik ve çizme, gibi ince motor beceriler şeklinde düşünülebilir (Konter, 2013). Ekstremitelerde bulunan küçük kas gruplarını kullanma yeteneği olarak da nitelendirilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Büyük kas becerilerinin gelişimini küçük kas becerilerinin gelişiminin takip ettiği gelişim süreci bir nesneyi avuç içi yardımıyla kabaca tutmadan, baş ve sonrada işaret parmağı yardımıyla tutmaya doğru bir süreç izler (Özer ve Özer, 2019). Halk oyunlarından biri olan kaşık oyunlarında oyuncuların ellerinde şimşir ya da tahta kaşık ile ritim tutmasında kaşık hareketleri ve ritim uyumu küçük kas hareketlerini barındırdığından ince motor becerilere örnek verilebilir (Demirsipahi, 1979) Halk oyunları ile birlikte kaba motor becerilerin geliştirilmesinin ince motor becerilerin gelişimini etkileyeceği gibi oyunlarda zihinsel, işitsel, görsel ve motorsal koordinasyonun yer alması, oyun figürlerinin detaylı oluşu oyunun yapısına has el kol ve vücut hareketlerinin bulunması ince motor becerilerin de halk oyunlarının bünyesinde yer aldığının göstergesi olduğu düşünülmektedir.

GÖREV ORGANİZASYONLARINA GÖRE BECERİ SINIFLAMASI

Kesik Motor Beceriler: Başlangıcı ve sonu açık bir şekilde belli olan beceriler, kesik motor becerilerdir. Kesik motor becerilere örnek olarak topa vurmak veya bir anahtarı çevirmek gösterilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Halk oyunları kendi içerisinde çeşitlilik göstermekte ve farklı figürlere sahip farklı oyunlar içermektedir. Halk oyunlarındaki figürler her ne kadar ard arda yapılsa da zeybek oyununda olduğu gibi bazı figürlerin başlangıç ve sonlarının belli olması, figürlerin kendi içerisinde kesik beceriyi barındırdığını düşündürmektedir.

Seri Motor Beceriler: Hızlı bir şekilde yapılan bir dizi farklı becerilere seri motor beceri denir. Kilitli bir kapıyı açmak veya basketbol topu sürmek seri motor becerilere örnek olarak gösterilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Karadeniz yöresine ait oyunlarda başlangıç normal bir hızda gerçekleşir ve bir süre aynı hızla devam ettikten sonra hızın artırılmasıyla oyunun son bölümü maksimum hızda oynanmaktadır. Diğer oyun çeşitlerinden farklı olarak oyunların aralarında dinlenme aralığı çok kısadır veya bulunmamaktadır (Ünal, 1992). Horon oyunlarında bulunan fiigürlerin hızlı ve ard arda oluşu seri motor becerilere örnek olarak verilebilir.

Devamlı Motor Beceri: Bir hareketin rast gele belirli bir süre boyunca tekrarlarla uygulanması devamlı motor beceridir. Devamlı motor becerilere örnek olarak keman çalmak ya da bisiklet sürmek verilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Halk oyunlarında bulunan bir figürün oyun içerisinde belirli bir süre ard arda tekrarlanması devamlı motor beceriye örnek verilebilir. Ancak oyun bütününe bakıldığında figürlerin değişiminden dolayı devamlı motor beceriden bahsedilmesinin uygun olmadığı düşünülmektedir.

ÇEVRENİN TAHMİN EDİLEBİLİĞİNE GÖRE BECERİ SINIFLAMASI

Açık Beceriler: Açık beceriler, sürekli değişen koşullara karşı hareketlerin uyarlandığı beceri türleridir (Knapp, 1967). Sürekli değişken bir ortamda oluşan ve öngürelemeyen beceriler, açık beceriler olarak adlandırılır. Pek çok bilgisayar oyunu, güreş ve havadaki bir topu yakalamak açık motor beceri için örnektir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Halk oyunları beceri açısından incelendiğinde eskrim branşında olduğu gibi açık beceri sınıfında yer aldığı düşünülmektedir (Sayın, 2011). Halk oyunlarında oyunların belirli hareket sırası müzik ile uyumu gereği başlangıcı ve sonu bulunmasına karşın oyuncular, oyun esnasında saha uyumu, müziğe uyum, var ise oyundaki diğer oyuncu veya oyunculara uyum sağlamak için sürekli değişen koşullara karşı hareketlerini uyarlayacağından açık beceri içerisinde yer almaktadır.

Kapalı Beceriler: Kapalı beceriler, istikrarlı olan ve önceden tahmin edilebilir bir ortamda meydana gelir. Bu beceride performans sergileyen birey, ne zaman ne yapılacağını tam anlamıyla bilir. Kapalı beceri türünde beceriler çevre koşullarından etkilenmediği gibi hareketlerin de belirlenmiş düzenleri bulunmaktadır. Kapalı beceri olarak kategorize edilen hareketlerin belirli bir başlangıcı ve bitişi bulunmaktadır (Knapp, 1967). Eylemin öngürülebilir ve sabit bir ortamda gerçekleştiği beceriler kapalı becerilerdir. Duvara resim çizmek ve basketboldaki serbest atışlar kapalı motor beceriye örnek olarak gösterilebilir (Edwards, 2010). Kapalı motor becerisinin öğrenilebilmesi için öğrenmedeki ilk evrede meydana gelen birincil hareket modeline odaklanmak gerekmektedir (Hassan ve Dowling, 2014). Halk oyunlarında oyuncular müzik ve diğer oyuncular gibi çevre unsurlarından etkilendiğinden daha çok açık beceri kapsamındadır ancak öğrenim aşamasında figürlerin belirli bir sırasının olması ve bireyin müzik olmadan bu figürlerin temel tekniğini öğrenmek için çalışması bu durumda bireyin neyi ne zaman yapacağını

öğrenmesi halk oyunlarının öğretiminde figür tekniklerinin kalıp kalıp ve sırayla öğrenilmesi açısından kapalı becerileri de kapsayabileceği düşünülmektedir.

DÜZENLENME DURUMUNA GÖRE

İçsel Düzenlemeli Beceriler: Hareketi yapan kişilerin hareketin ne zaman gerçekleştirileceğinin kararını verdiği beceriler, İçsel düzenlemeli beceriler olarak adlandırılmaktadır. Hareketin zamanına hareketi uygulayacak kişinin karar verdiği becerilerdir (Galligan, 2000).

Dışsal Düzenlemeli Beceriler: Dışsal düzenlemeli beceriler, hareketin gerçekleşme zamanına rakip hamlesinin ardından ve çevresel etmenlerin etkisi ile karar verilen becerilerdir. Masa tenisi branşında servisin karşılanması dışsal düzenlemeli becerilere örnek olarak gösterilebilir (Galligan, 2000). Halk oyunlarında oyuncular, hareketi ne zaman gerçekleştireceklerine müzik vb çevresel etmenlerin etkisi ile karar verdiklerinden halk oyunlarının dışsal düzenlemeli beceriler kategorisinde yer aldığı düşünülmektedir.

MOTOR VE BİLİŞSEL ÖĞELERİN ÖNEMİNE GÖRE BECERİ SINIFLAMASI

Bilişsel Beceri

Oyuncunun yapacaklarına ilişkin kararlarının kalitesi, yani hangi hareketin uygulandığı beceri için başarının ilk belirleyicisi durumundadır. Bilişsel beceriye örnek olarak antrenörlük yapmak verilebilir (Schmidt ve Wrisberg, 2008). Halk oyunlarında bireylere figürlerin detaylarının ve sıralarının öğretilmesinin bilişsel beceri olduğu ve öğreten kişinin bilişsel beceri durumunun oyuncunun hareketlerinin doğruluğu ve kalitesini doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir.

Motor ve bilişsel öğelerin göreceli önemi bakımından beceriler; motor beceriler, motor-bilişsel beceriler ve bilişsel beceriler olarak sınıflandırılabilir. Maksimum düzeyde motor kontrolün yer aldığı ve minimum düzeyde karar vermeyi gerektiren beceriler, motor beceriler olarak sınıflandırılabilir. Kısmi olarak karar verme ve kısmi motor kontrolün yer aldığı beceriler motor bilişsel beceriler olarak sınıflandırılabilir. Maksimum düzeyde karar verme ve minimum motor kontrol ise bilişsel beceri olarak sınıflandırılabilir. Halk

oyunlarında hareketin uygulanışında sırasına göre hangi hareketin uygulanacağına karar verme ve hareketi uygularken vücut kontrolü yer aldığından halk oyunlarının motor-bilişsel beceri sınıflaması içerisinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

ZİKLİK (DÖNÜŞÜMLÜ) BECERİLER- AZİKLİK (DÖNÜŞÜMSÜZ) BECERİLER- DÖNÜŞÜMSÜZ BİRLEŞİK BECERİLER

Dönüşümlü (ziklik) beceri grubunda; koşu, yüzme, kır koşusu, yürüyüş, kayak, hız pateni, kürek, kano ve bisiklet gibi branşlar vardır. Bu branşların özelliği ise motor hareketlerin, yinelenen ve dönüşümlü hareketlerden meydana gelmesidir. Birey motor beceriyi öğrenir öğrenmez, o hareketi uzun süre ve sürekli bir şekilde yinelemektedir. Dönüşümsüz (aziklik) grupta ise; disk atma, gülle atma, boks, birçok jimnastik ve takım sporları becerileri, eskrim güreş ve benzerini kapsamaktadır. Bu beceriler bir hareketle gerçekleştirilen işlevlerin tümünü kapsar. Örnek verecek olursak, disk atma becerisinin aşamaları öne salınım aşaması, geçiş evresi, dönme evresi, elden çıkartma ile ters adımla geriye konmadan meydana gelir. Bu öğelere karşın hareketin tüm evreleri bir eylem bütünlüğünde meydana gelir. Dönüşümsüz birleşik becerilerde ise; bir dönüşümlü (ziklik) hareketin ardından dönüşümsüz bir hareketin uygulanmasıyla ortaya çıkar. Atlama dallarındaki hareketler ve atletizmdeki koşu, artistik patinaj ve dalma cimnastikte dönüş ve sıçramalar vb. eylemler dönüşümsüz hareketlerde görülür (Bompa, 2003). Halk oyunlarında hareketlerin evreleri eylem bütünlüğünde gerçekleştirildiği aynı hareketin uzun süre yinelenmediği ve farklı hareket gruplarının birleşiminden meydana geldiğinden dönüşümsüz birleşik beceriler sınıfında yer aldığı düşünülmektedir.

ZAMAN BASKILI- ZAMAN BASKISIZ HAREKETLER

Zaman baskılı hareketlerin belirli bir zaman aralığında yapılması, koşullar ne olursa olsun ani bir şekilde karar verilerek hareketin gerçekleşmesi gerektiği, zaman baskısız hareketlerde ise herhangi bir zamansal baskının olmadığı hareketin karar verildiğinde gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir. Halk oyunlarında müziğin ritmine uyabilmek için müziğin zamansal ritmi ile hareket uyumunun kaçırılmaması gerektiğinden halk oyunlarının zaman baskılı hareketler içerdiği söylenebilir.

BASİT KARMAŞIK VE KOMBİNE BECERİLER

Vücudun veya ilgili alandaki ekipmanın rahat pozisyonda olduğu durumlar (golf) için basit hareketler olarak nitelendirme yapılabilir. Ama vücut ile hareket halindeki ekipman veya objenin olduğu durumlarda (voleybolda pas) hareket zorluğundan bahsedilebilir. Hareketin zor veya basit oluşu göreceli durumdadır. Basit olmayan hareketlerin karmaşık (kompleks) olduğu ve birbiri ile bağlantılı hareketlerin ise kombine becerileri oluşturduğu düşünülmektedir. Halk oyunlarının genel olarak birden fazla hareketin birleşiminden oluşan kombine beceriler sınıflaması içerisinde yer alabileceği düşünülmektedir.

BECERİDE HAREKET TÜRLERİ

Çeviklik, sürat, koordinasyon, güç ve denge gibi çeşitli hareketlerin kategorilerinin sınıflandırılması için ise geniş anlamlı bir terim olan "motor beceri" kullanılmaktadır. Motor gelişim çocuklarda, temelde hareketle ilgili davranış değişiminin meydana gelmesiyle belirlenmektedir. Çocukların gerçekleştirdiği hareketlerde görülmeye başlanan performans değişimleri ve farklılıklar ancak gözlem yoluyla anlaşılabilmektedir. Becerilerdeki gelişim süreci gözlemlenebilir hareketler aracılığıyla incelenebilir. Gözlenmenin sağlanabildiği hareket becerileri genellikle lokomotor, stability, ve manupulatif veya bu grupların farklı bileşenleri şeklinde sınıflandırılır (Karavelioğlu,2012).

1.Stability: Becerilerin dengelemesine ilişkin gruptaki hareketler; belirli seviyede dengenin gerekli olduğu hareketleri kapsar. Gerilme, dönme, çömelme, tek ayak üzerinde durma ve yuvarlanma stability grubundaki hareketlere örnek olarak gösterilebilir (Karavelioğlu,2012). Yerçekimine karşı belirli bir seviyede dengede kalma ve bu dengenin sürdürülmesine ilişkin hareketler denge olarak tanımlanır. (Gallahue ve ark., 2012). Dengenin sinir sisteminin bulunduğu durumun test edilmesinde de kullanıldığı söylenebilirken göz kontrolü ile kas sistemine ek olarak orta kulak arasındaki uyum konusunda bilgiler de verir (Deoreo, 1976). Federici ve ark. (2005), 58-68 yaş aralığındaki 40 gönüllüye 3 ay süreyle yoğun düzeyde dans aktiviteleri bulunan bir egzersiz programı uyguladıkları çalışmalarındaki uygulanan egzersiz programının sonucuna bakıldığında gönüllülerin denge performans değerlerinde yüksek düzeyde anlamlı bir farkın olduğunu gözlemlemiş ve buna bağlı olarak da dans ile yoğunlaştırılmış olan bir egzersiz programının

kişilerin denge özelliklerini geliştirdiğini ve yaşlı bireylerdeki denge kaybından dolayı düşme durumunu da büyük oranda azalttığını belirtmişlerdir (Federici ve ark. 2005). Halk oyunlarında tek ayak üzerinde durma, atlama, çökme vb. denge gerektiren hareketlerin yer alması oyuncuların denge becerilerinin geliştirilmesinde katkı sağlayabilir.

2.Lokomotor Beceriler: Hareketlilik grubundaki beceriler; vücudun yüzeydeki sabit bir noktaya göre yer değiştirmesi durumunu içeren hareketleri kapsamaktadır. Yürüme, sürünme, emekleme, koşma ve benzeri hareketler bu gruptaki hareketlere örnek olarak verilebilir (Karavelioğlu,2012). Motor gelişim alanındaki kuramcılar genellikle yer değiştirme becerileri 'filogenetik' beceriler olarak ifade ederler. Filogenetik beceriler; yer değiştirme becerilerindeki hareketlerin insanoğlunun türüne özgü olduğu ve kültürel olarak belirlenmediği anlamına gelmektedir. Bu bakış açısıyla birlikte filogenetik becerilerde doğallığın daha fazla olduğu ve daha az geri bildirim ve öğretim ile geliştirildikleri düşüncesi hakim durumdadır (Gallahue ve ark., 2012).İnsan eylemlerinin temel unsuru olan hareket dans için de temel oluşturmaktadır. Dans esnasında vücudun hareket bütünlüğü üst düzeydedir. Tüm öğelere bakıldığında dansın hareketten farklı bir kavram olarak düşünülmesi imkânsızdır (Rienmann veLephart, 2002).

3.Manipulatif Beceriler: Kişinin nesneler ile ilişkisinin gerekli olduğu hareketler grubu el kol becerileri grubudur. Hareketlerin gerçekleştirilmesinde büyük kas gruplarının çalışmasının gerekli olduğu yakalama, fırlatma ve küçük kas gruplarının çalışmasının gerekli olduğu daktilo kullanımı, dikiş dikme ve yazı yazma gibi hareketlerdir (Kalkavan, 2008). Manipulatif beceri olarak nitelendirilen küçük kas grubu hareketleri ise nesne kontrolünün gerekli olduğu beceriler ile ayağı ve eli kullanmayı gerektiren becerileri kapsar. Merkezden dışa doğru olan gelişim ilkesine göre, küçük kas gruplarının kullanıldığı hareketlerin gelişimi büyük kas gruplarının hareketlerindeki gelişmeyi işlemektedir. Küçük kas hareketleri bir nesneyi avuç içi aracılığıyla kaba bir şekilde tutmaktan, baş parmak ve işaret parmağının birleştirilmesiyle ince bir şekilde tutma becerisinin kazanımına doğru ilerler (Özdenk, 2007). Kaşık oyunu oyuncularının ritim aracı olarak ellerinde şimşir ya da tahta kaşıklar bulunduğundan oyunlara "Kaşık Oyunu" ismi verilmiştir. Genellikle oyuncuların birbirine tutunmadan ya da daire şeklinde oynadığı bu oyunlarda oyuncunun iki elinde de ikişer adet kaşık bulunmaktadır. Ayrıca kaşıklar oyun içerisinde ritim saz görevini de

almaktadır. Kaşık oyunları barlar ve halaylar gibi meydan oyunları durumunda değildir. Kaşıkla oynanan oyunlar genel olarak köy odalarında, kapalı yerlerde ve meclislerinde oynanmalarından dolayı zeybekler ve halaydan ayrılmaktadır (37). Kaşık oyununda oyuncuların nesne olarak kaşıklarla ritim tutması manipülatif beceriye örnek olarak verilebilir.

Lokomotor Beceriler	Manipulatif Beceriler	Stabilite Becerileri
Yürüme	Top yuvarlama	Eksenel hareket
Koşma	Fırlatma	Statik denge
Atlama	Tekmeleme	Dinamik denge
Sıçrama	Topa Havada vurma	Statik ve Dinamik etkileşim
Sekme	Vurma	Yay hareketi
Tırmanma	Atma	Ters dayanma
Galop	Top sürme	Dik dayanma
Kayma	Yakalama	Etrafında dönüş
Yuvarlanma	Dizme	
Emekleme	Aktarma	
	Ayırma	

Temel Hareket Beceri Çeşitleri (Lam ve ark., 2001)

MOTOR ÖĞRENME

Schmidt ve Lee (1988), bireyin mevcut kapasitesini dikkate alarak, uygulamalar ve geçmişteki deneyimlerden edindiği tecrübelerin birleşimiyle motor davranışında meydana gelen nispeten kalıcı değişimleri motor öğrenme olarak tanımlamıştır (Schmidt ve Lee, 1988). Schmidt' e göre motor öğrenmeyi öğrenmenin seviyesi, geri bildirim, deneyim ve görevin türü olmak üzere dört faktör etkilemektedir (Schmidt ve Lee, 1988).

Doğan (2008), Günümüz halk oyunlarından bahsedildiğinde, ilköğretim düzeyinden üniversite düzeyine kadar bireyin her gelişim döneminde tercih ettiği etkinliklerden bir tanesi olduğunu belirtmiştir. İlgi alanı ve kapsam açısından toplumsal olarak önemi olduğundan, konservatuarlardaki halk oyunları bölümlerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında da seçmeli veya mecburi ders şeklinde verilmektedir. Toplumsal etkileşimde bulunulması, kültürel değerlerin yaşatılması, yeni bir çevre edinimi, maddi kazanç sağlanması, stres atarak eğlenceli vakit geçirme, sağlık ile sıhhat kazanma ve boş zamanlarının değerlenmesi gibi pek çok unsurun öğrencilerin halk oyunları branşına yönelimleri üzerine etkili olduğunu belirtmiştir. Toplumsal hayattaki yeri açısından büyük öneme sahip olan Türk halk oyunları, milli kimliğimizi meydana getiren önemli kültürel unsurlardan biridir (Turan 2001).

Halk oyunlarında oyuncuların figürlerin uygulanmasına ilişkin stratejilerini belirlemesi ve oyundaki hareket görevlerinin gerektirdiği unsurları kavramasının bilişsel aşamayı, figürlere ilişkin stratejilerini gözden geçirip yanlışlarını düzelterek hareketin doğru formuna ulaşıp artık pratikleşmeye doğru ilerlemesi ilişkilendirme aşamasını ve ilgili figürlerin artık otomatikleştiği ve geri bildirim olmadan, yardımsız gerçekleştirildiği aşamanın ise özerklik aşaması olduğu düşünülmektedir. Fitss ve Posner (1973) ise motor öğrenmenin birbirini takip eden üç aşamadan meydana geldiğini belirtmektedir. Öğrenen kişinin ilgili görevin öğrenme stratejilerini belirlemesi ve görevin gerekliliklerini kavraması bilişsel aşamayı, belirlediği stratejileri süzmesiyle birlikte yanlışlarını tutarlı bir şekilde devre dışı bırakıp pratik olmaya doğru ilerlemesini gösteren süreç ilişkilendirme aşamasını, ilgili hareketin artık otomatik hale geldiği ve büyük miktarda geri bildirim ve yardım almadan gerçekleştirilebileceğinin göstergesi olan aşama ise özerklik aşamasını oluşturmaktadır (Fitts ve Posner, 1973). Öğrenmedeki amaç bu aşamalar ile beceriyi giderek otomatikleştirmektir. Öğrenenin beceri üzerine yoğunlaştığı evre bilişsel evredir. Öğrenen kişi bilişsel evrede pek çok hata yapar çünkü problemi çözmek için pek çok farklı yol dener. Bu sebeple, bilişsel öğrenme evresi süresince bilgilendirmelerin artan geribildirimin ve modellerin kullanımı özellikle yararlı olmaktadır (Schmidt ve Lee, 1999). Bilgilendirmelerin kullanımı daha önce öğrenilmiş olan görevler arasındaki kısımların benzerliğinin görülmesine yardım edebilir veya görsel modeller beklenilen öğrenen kişinin hareket dizisi hakkında bilgi edinmesini sağlayabilir. Öğrenen kişi ilişkilendirme evresinde uygulamadaki hatalarını ortaya çıkarıp bu hataları düzeltebilir. Öğrenen kişi, becerilerini daha ustaca ve net bir duruma getirdiği için performansının daha etkili oluşu ve tutarlığını da kanıtlar. Bilgi verme ve geri bildirimler bu aşamada daha kesin bir şekilde olmalıdır (Schmidt ve Wrisberg, 2000). Halk oyunlarında öğrenen kişinin beceriyi otomatikleştirebilmek için figür tekniğini defalarca denemesi ve eksik ya da yanlışlarını düzeltmesinin bilişsel evrede gerçekleştiği ve bilişsel evre sürecinde geri bildirim ve görsel model kullanımının ilişkilendirme evresinin daha hızlı tamamlanmasına yardımcı olacağı ve özerklik evresine daha kısa zamanda ulaşabilmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Birey, gerçekleştirdiği yoğun denemelerden sonra otonomi evresine ulaşılır. Öğrenen, otonom evresinde beceriye yoğunlaşmaz ve hareketin kendisi üzerine çok fazla dikkat toplamadan beceriyi gerçekleştirebilir. Otonom evresinde uygulayıcı kişi küçük hatalar yapabilir ama bu hataları fark

edip düzeltmek için optimal düzeyde performans gerçekleştirir. Bu evre esnasında performansta iyileşme meydana getirmek biraz zordur, kişi kendi kapasitesinin sınırlarına ulaşır. Otomatikliğin artmasıyla birlikte karakterize olan performans, öğrenen kişiye hareketteki farklı stilleri veya formları uygulaması için izin verilir (Schmidt ve Lee, 1999). Sonuç olarak motor öğrenme, istenen beceriler kazanılırken, bu kazanımı engelleyen ve geliştiren değişkenlerin süzülüp incelendiği bir araştırma alanı durumundadır (Kalkavan, 1996). Belirli bir hareketin gerçekleştirilme performansını alıştırma ile geliştirmek motor öğrenmeye için bir örnektir. Motor performans, gözlemlenebilir bir durum iken motor öğrenmede gözlemleme söz konusu değildir. Çok tekrar ile birlikte motor performansta kalıcı halde değişmeler meydana geliyorsa, öğrenme meydana gelmiş olarak düşünülebilir (Ballı, 2006). Halk oyunlarında hareket formlarının her oyun tekrarında farklı sergilenmesinin kalıcı değişimin henüz gerçekleşmediğini ve motor öğrenmenin tam anlamıyla gerçekleşmediğini gösterdiği söylenebilir.

Uygulama bakımından halk oyunları diğer sportif faaliyetlerden ayırt edilememektedir. Zaman zaman yoğunluğu oldukça artan yüklenmeleri bulunması ve uzun sürdüğünden genellikle aerobik sistemin desteğine ihtiyaç duyduğu faaliyetler şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Ünveren 2006). Farklı spor branşları, sporcularda farklı kas gruplarını çalıştırmayı amaçlamaktadır. Ancak spor eğitiminde, fiziksel becerilerin ortaya çıkartılmasını sağlayan eğitim programları, sporcunun vücudunu tanıması kadar önemlilik arz etmektedir. Hedefe yönelik eğitimlerde yaratıcılığın esas olmasından dolayı sporcunun gerek tekniğini gerekse yaratıcılığını geliştirebilmesi için bedensel beceri edinimine yönelik uygulamalı çalışmalardan faydalanması gerekmektedir (Gerek ve Katkat 2006). Öğrenmede yeni bir deneyim için bireyin fizyolojik, çevresel ve psikolojik koşullarının birleşimi 'Hazır bulunuşluk' olarak nitelendirilir. Başka bir deyişle bireyin yeni bir davranışı yapabilmesi için öğrenme ve olgunluk durumunun hazır olmasıdır (Yıldırım, 2008). Hazır bulunuşluğu etkileyen faktörler, olgunlaşma düzeyi, motivasyon, çevresel deneyimler ve sağlık unsurları olarak sıralanabilir (Aydın, 2001). Günümüzdeki halk oyunları uygulamalarında çalışma yapacak eğitimci, oyundaki yöre seçimini okul idaresinin isteği veya kendi isteği doğrultusunda yapmaktadır. Oysa yöre seçimimi yapılırken yaş gruplarının seviyeleri, algılama düzeyleri, becerileri, özetle hazır bulunuşluk düzeyleri belirlenerek yapılması gerekmektedir (Çetinalp 1991). Bir çocuk öğrenmek için hazır olmadığında ona yeni davranışlar öğretmek olumsuz bir şekilde

sonuçlanmakla birlikte çocuğun güven problemi yaşamasına da neden olabilir (Koç, 2005). Fizyolojik açıdan olgun olma durumunun yanı sıra öğrenmenin gerçekleşebilmesi için düzenlenen çevresel faktörler de hazır bulunuşluk kapsamındadır. Hazır bulunuşluk durumu, bireyin öğrenmenin meydana gelebilmesi için gerekli olan bilgi ve beceriyi daha önceden edinmiş olmasıdır (Özer ve Özer, 2019).

Beceri öğretiminde Ramizowski'ye göre yedi temel aşama bulunmaktadır.

1. Becerinin yapılışının gösterilmesi,

2. Becerideki temel durumların gösterilmesi,

3. Becerinin tekrardan gösterilmesi,

4. Becerinin basit bir kısmının öğrencilere yaptırılması,

5. Becerinin tamamını gösterebilmeleri için öğrencilere yardım edilmesi,

6. Bütün becerinin yeniden yapılmasının sağlanarak gözlenmesi,

7. Öğrencilerin beceriyi tek başlarına yapmalarının sağlanmasıdır (Erden, 1995).

Halk oyunlarında öğrenme, basitten karmaşığa, kolaydan zora parçadan bütüne ve bilinenden bilinmeyene doğru gerçekleştirilmelidir. Oyuncular figürleri tek te öğrenip birleştirerek öğrenmelidir. Tümevarım tekniğinin kullanılmasının oyun bütününün daha kısa sürede kavranmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

HALK OYUNLARINDA MOTOR PROGRAM KURAMLARI

Motor program kuramları bünyesinde kapalı ve açık devre sistemleri yer almaktadır. Açık devre sisteminde performans esnasında bireylerin hatalarının belirlenmesinde feedback ve düzeltici mekanizma yer almamaktadır. Açık devre sisteminde performans esnasında düzeltme yapılamaz. Kapalı devre kuramında ise hareketlerin öğrenilmesinde performans esnasında geri bildirim uygulanır ve öğrenme geri bildirim yardımıyla gerçekleşir. Halk oyunlarının motor becerinin öğrenilmesi

açısından açık devre kuramı bünyesinde yer aldığı söylenebilir. Çünkü oyuncular hareketi uygularken oyun esnasında durdurularak geri bildirim verilemez. Ancak öğrenmedeki verim açısından açık devre siteminde birey performansa başlamadan önce hareketler iyi bir şekilde gösterilmelidir.

BECERİ TRANSFERİ

Geçmişte öğrenilmiş olan bilgi ve becerilerin, yeni öğrenilen beceriyi etkilemesi beceri transferi olarak tanımlanmıştır. Öğrenme transferi, edinilen tecrübelerin başka bir ortamda da uygulanmasına olanak tanır. Beceriyi aktarımının olabilmesi için oluşturulan durumlar ile gelecekte o bilginin kullanılacağı durumlar arasında benzerlik olmalıdır. Benzerlik olmadığı durumda transfer gerçekleşemez. Geleneksel yaklaşım modeli, doğal öğrenme sürecini beyin göz ardı ettiğinden bilgiyi ezberleme yoluna yönlendirilmektedir (Duman, 2007). Transferde tek yön yoktur. Uzak ve yakın olabileceği gibi genel ve özel transfer olarak da farklı boyutları olabilmektedir (Beard, 1993). Transfer üç başlık altında anlatılmaktadır. Bunlar: öğrenilen deneyim ve bilgilerin yeni bir beceri öğreniminde olumlu (pozitif) etkiye sahip olması pozitif transfer, öğrenilen beceri ve bilgilerin yeni beceri öğreniminde olumsuz (negatif) etkiye sahip olması negatif transfer olarak adlandırılır (Ağbuğa, 2019). Teknik ve taktik çalışmaların hemen ardından öğrenilen beceri ve bilgilerin gerçek bir ortamda denemesinin yapılması da yakın transfer olarak nitelendirilir (Yimez, 2021). Danslardan herhangi biriyle daha önce ilgilenmiş, ritim duyabilen, müzik ile uyumlu olan kişilerin daha önce hiç dans ile ilgilenmemiş ve ritim tutmamış kişilere göre halk oyunlarından herhangi birini öğrenme sürecinin daha kısa sürede gerçekleşebileceği düşünülmektedir. Diğer dans türü ve genel dans ve müzik becerilerinin geçmişte öğrenilmesinin halk oyunlarını öğrenmede olumlu etki göstermesi pozitif transfere örnek olarak gösterilebilir.

Öğretim yöntemleri alanında motor becerilerin transfer prensiplerinin pratik olarak uygulanması önemli bir konudur. Yüzme öğrencisi, yüzme tekniklerinin alıştırmalarını karada suya girmeden de yapabilir. Eğitimci burada kara çalışmalarını uygulamanın su içerisindeki alıştırmalar için pozitif bir transfer olduğunu düşünür (Şahan, 2003). Fakat benzer gibi görünen ancak farklı olan becerilerin daha önceden edinilmesinin öğretimin zorlaşmasına neden olabileceği unutulmamalıdır. Örnek verecek olursak badminton ve tenis branşlarının ikisi de raket ile oynansa da farklı şekillerde vuruşlara sahiptir ve tenis branşı için badminton branşındaki vuruşu daha önceden öğrenmiş olmak

negatif transfere neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle tenisteki beceri öğrenimini zorlaştırabilir. Motorsal uygulamalar esnasında negatif transfer durumunun oluşması sıklıkla meydana geldiğinden eğitimciler A becerisine benzerlik gösteren B becerisini içeren hareketlerden sakınmalarının gerekli olduğu konusunda uyarılarda bulunmalıdır. Çünkü bir beceri diğer bir becerinin öğrenilmesini güçleştirebilir (Şahan,2003). Aralarında benzerlik bulunmayan veya zıt yapıdaki bilişsel bağ kurulamayan hareketlerde transferden söz edilmesi söz konusu olmadığından eğiticinin öğrencisini iyi tanıması hangi hareket türlerine aşina olduğunu bilmesi yeni öğreteceği hareket üzerinde oluşturabileceği olumlu veya olumsuz etkilerini dikkate alması gerekmektedir.

Becerinin transferinin 4 özelliği bulunmaktadır:

1)Beceriden ne beklenildiği ve nelerin yapılacağı daha önce planlanmalıdır. Beceri öğeleri arasında bireysel çeşitliliklere de yer verilmesi gerekmektedir. Bu sayede teknikteki genel prensiplere yer verilirken her bir kişinin kendi teknik stilini gerçekleştirmesi sağlanacaktır.

2)Genel olarak karmaşık becerilerden basit becerilere doğru daha fazla transfer gerçekleşmektedir.

3)Transferdeki en büyük zorluk, makinelerle ilgili becerilerin (okçuluk, kürek, kayak gibi) hepsinin de kontrol ve zamanla ilgili olmasıdır (Şahan,2003).

4)Egzersizin etkili öğrenme ortalama oranı genellikle yaşla ilgili bir durumdur (Hallendrandt,1972; Şahan,2003).

KAYNAKLAR

Ağbuğa, B. (2019). Sporda Beceri Öğrenimi. (Ağustos 24, 2020) Erişim Adresi: Https://Slideplayer.Biz.Tr/Slide/13890329

Akın S. ve Alp H. (2019). Effect of Adapted Game-Aided Physical Education Program on theMotor Skills of Children with Autism Spectrum Disorders: LongitudinalCase Study. Journal of Curriculum and Teaching, 8(3), 63-72.

Aydın A (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, 2. Basım, İstanbul: Alfa Yayınları.

Ballı, Ö. M. (2006). Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testinin Geçerlik, Güvenirlik Çalışması ve Beş-Altı Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Cimnastik Eğitim Programının Motor Gelişime Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara

Beard, C. H. (1993). Transfer Of Computer Skills From İntro Ductory Computer Courses. Journal Of Research On Computing İn Education, 25(4), 413-430.

Bompa, Tudor (2003), Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırgan Yayımevi, Ankara

Çetinalp O, 1991. Halk Oyunlarının Öğretiminde Yaş Gruplarının Psikolojik Ve Motorsal Özellikleri Öğretim Yöntemleri. Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, S.165. Kültür Bakanlığı, Hakad Yayınları, Ankara.

Davis, B. Et Al. (2000) The Nature And Classification Of Skill. In: Davıs, B. Et Al. Physical Education And The Study Of Sport. 4th Ed. London: Harcourt Publishers, P. 284-285

Demirsipahi C. Türk Halk Oyunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1979: 232

Deoreo, L.K., (1976). Dynamic Balance İn Preschool Children, Quantifying, Qualitative Data. The Researche Quarterly. Vol 47, No 3

Doğan İ., (2008) Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunlarına Katılım Nedenleri. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Duman, B. (2007). Neden Beyin Temelli Öğrenme. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Edwards, W. H. (2010). Motor Learning And Control: From Theory To Practice. Belmont: Wadsworth Cengage Learning

Ekmekcioğlu İ, Bekar C, Kaplan M. Türk Halk Oyunları, Esin Yayın Evi, İstanbul, 2001: 11-12-18-28

Erden M., (1995), Eğitimde Program Değerlendirme, Personel Eğitim Merkezi Yayınları No:21, 2. Baskı, Ankara.

Federici A, Bellagambo S, Rocchi Mb (2005) Does Dance Based Training İmprove Balence İn Adult And Youg Old Subject? A Pilot Randomizet Controlled Trial. Aging, Clin. Exp. Res.; 17 (5): 385-9.

Fitts, P. M. And Posner, M. I. (1973). Human Performance. London: Prentice-Hall.

Gallahue, D. (1982) Understanding Motor Development İn Children. John Wiley & Sons. New York

Gallahue, D.L. And Cleland-Donnelly, F. (2003). Developmental Physical Education For Today's Children. 4th Edition. Champaign, Iı: Human Kinetics, P. 725, Usa

Gallahue, L. D And Ozmun, J. C. (2006). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. (Sixth Edition). New York: Mcgraw-Hill Companies.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. And Goodway, J. (2012). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th Ed.). New York: McgrawHill.

Galligan, F. Et Al. (2000) Acquiring Skill In: Gallıgan, F. Et Al., Advanced Pe For Edexcel. 1st Ed. Bath: Bath Press, S. 102-108

Gerek Z, Katkat D (2006) Ritim Duyguları Bakımından Karşılaştırılması. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt: 8. Sayı: 1. 37-44

Gerek Z, Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fizikse Uygunluklarının Eurofit İle Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., And Gallahue, D. L. (2019). Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. (Eight Edition). Burlington: Jones & Bartlett Learning.

Gülbeyaz K, Türk Halk Oyunlarının Hareket Açısından Değerlendirilmesi, Sanatta Yeterlilik Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005

Hallendrandt Fa, The Physiology Of Motor Learning. R.N Singer (Ed.) Readings İn Motor Learding, Philaadlphia, P:Lea And Febirger.1972.

Hassan, D., Dowling, S., And Mcconkey, R. (Eds.). (2014). Sport, Coaching And İntellectual Disability. London: Routledge.

Kaya, M., Polat, Y., Paktaş, Y., Çelenk, Ç. Ve Çınar, V., (2010). Investigation Of Physical Parameters Of Turkish Folk Female Dancers Who Play Different Regianal Dances, Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport Science, Movement And Health, 2; 866-868.

Kalkavan, A. (2008). Sporda Beceri Öğrenimi, Dpü, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Yayınlanmamış Ders Notları, Kütahya.

Kalkavan, A. (1996). Çocuklarda Motor Gelişim. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Karavelioğlu, M.B, (2012), İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi İle Komut Yönteminin Futbola Özgü Beceri Öğrenimine Etkisinin Araştırılması, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara

Kılıç M. Geleneksel Köy Seyirlik Oyunları, Halk Dansları Ve Ezgileri İle Sivas, Ege Üniversitesi Yayınevi, İzmir, 2002: 16-43

Koç S (2005). Beden Eğitimi Ve Sporda Beceri Gelişimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları

Konter, E. (2013). Eylemde Bulunan Bir Varlık Olarak İnsan Neden Oynar. İzmir: Bassaray Matbaası.

Knapp, B. (1967) Skill İn Sport: The Attrainment Of Proficiency. Routledge & Kegan Paul. 94

Lam, H. M. Y., Schiller, W. (2001) A Pilot Study On The Gross Motor Proficiency Of Hong Kong Preschoolers Aged 5 To 6 Years, Early Child Development And Care, 171:1, 11-20

Mertoğlu E (2002) Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi. Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Ana Bilim Dalı.

Muratlı S., (1997). Antrenman Bilimi Işığında Çocuk Ve Spor. S. 32-47, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Mis A, Türk Halk Oyunlarında Biyomotorsal Özelliklerin Gelişimi, Yüksel Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001

Öngel H B. Türk Halk Oyunlarının Kökeni, Oluşumundaki Etkenler Ve Sınıflandırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1992

Ötken, N. Dans Ve Hareket. Akademik Araştırmalar Dergisi, 12 (48), 287- 311, İstanbul, Türkiye 2011.

Özer Ds, Özer K (2019). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayınları.

Özdenk, Ç., (2007). 6 Yaş Grubu Öğrencilerin Psiko-Motor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri Ve Önemi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Elazığ

Özhan M (1997) Türkiye"De Çocuk Oyunları Kültürü, 1. Baskı, Feryal Matbaası, Ankara, S: 4-26.

Pınar S, Atılgan O E, Tavlacıoğlu L, Yetişkin Danscılarda Denge Becerisinin Sergilenmesinde Cinsiyete Bağlı Farklılıkların Değerlendirilmesi, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, S 296-298 3-5 Kasım 2006, Muğla Üniversitesi, Muğla

Pınar S,Atılgan O E, Tavlacıoğlu L, Danscılarda Denge Becerileri İle İlgili Olabilecek Faktörlerin İncelenmesi, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, S 259-261 3-5 Kasım 2006, Muğla Üniversitesi, Muğla

Rienmann Bl, Lephart Sm. The Sensorimotor System, Part I: The Physiologic Basis Of Functional Joint Stability. J Athl Train, 2002;37(1), 71-79.

Sayın M. Hareket Ve Beceri Öğrenimi, Spor Yayınevi, Ankara, 2011: 35

Schmidt, R.A. And Lee, T. (1988). Motor Control And Learning. Leeds: Human Kinetics

Schmidt, R. A. & Lee, T. D. Motor Control And Learning. A Behavioral Emphasis. Champaign, Il: Human Kinetics, (1999).

Schmidt, R. A. & Wrisberg, C. A. Motor Learning And Perfromance. A Problembased Learning Approach. Champaign, Il: Human Kinetics, (2000).

Schmidt, R. A., And Wrisberg, C. A. (2008). Motor Learning And Performance: A Situation-Based Learning Approach. Usa: Human Kinetics.

Şahan A, Onyedi İle Yirmi dört Yaş Gençlerde Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi,Antalya,2003.

Turan Z (2001) Türk Halk Oyunları Türlerinden Halayların Yapısal Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal Ş. Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik Ve Psikolojik Etkileri, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1992

Ünveren A (2006) Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.

Yıldırım İ (2008). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Anı Yayıncılık

Yimez, S. (2021). 10-12 Yaş Grubu Tenisçilerde Taktiksel Oyun Modelinin Problem Çözme Ve Becerileri Transfer Etme Düzeylerine Etkisi,Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Mersin

Winnick Jp (2005). Adapted Physical Education And Sports. Human Kinetics 4th Edition

Turan, B.N., Gözler, A., Turan, M.B., İncetürkmen, M., Meydani, A. (2020) Geleneksel Çocuk Oyunlarına Yönelik Öğretmen Görüşleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 231-241.

Gözler. A., Turan, B.N., Turan, M. (2020). Çocuk Oyunlarında İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 186-201.

Dalbudak, İ., & Yiğit, Ş. (2019). Evaluation of healthy life style behaviours of b2-b3visually ımpaired people doingsport. European Journal of Physical Education and Sport Science, Vol 5: Issue 12, 84-98.

Arısoy, A., Pepe, O. (2021). The Relationship Between Sport Engagement and Physchological Performance of Football Players in the Pandemic Period: Example of the Regional Ameteur League. Lex Humana, 13(2), 1-14

Akın, S., Alp, H. (2019) Effect of Adapted Game- Aimed Physical Education Program on the Motor Skills of the Children with Autism Spectrum Disorders: Longitudinal Case Study. Journal of Curriculum and Teaching, 8(3), 63-72.

Çelenk, C. (2021) Motivation Affects Spot and Life Skills in Physical Disable People. Propósitos y Representaciones, 9(SPE3), 1161.

Turan, M.B., Bahçe, A. (2022), Eylem araştırması: Beden eğitimi ve spor dersinin sosyalleşme üzerine etkisi, Z.F. DİNÇ içinde, Spor Bilimleri III (s. 23-36), Ankara: Akademisyen Yayınevi

Bahçe, A., Turan, M.B. (2022), Z kuşağı ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüşleri, M. ILKIM içinde, Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar (s. 1-18), İzmir: Serüven Yayınevi

HALK OYUNLARI VE SAĞLIK

Emrah YILMAZ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,
- ORCID: 0000-0002-3664-8509
- Mail: emrahyilmaz@sdu.edu.tr

Eski zamanlardan şu anki içinde bulunduğumuz zamana kadar, herhangi bir sebep gerekmeksizin insanların direkt olarak ilişki kurabildikleri sanat dallarından birisi olan dans, kişiler arasındaki iletişimde bedenin dili şeklinde de tanımlanmaktadır. Dans, görsel ve aynı zamanda işitsel güçlü özelliklerinden dolayı insan hayatında yaşanmış veya daha sonra yaşanması öngörülen birçok olayın yorumlanabilmesine de imkân sağlamaktadır. Dansın, yetersiz hizmet alan topluluklar için nesiller arası fiziksel aktivite için faydalı bir program olduğu ve fiziksel uygunluğu arttırdığı, stresi azalttığı ve çocuklarda psikosomatik semptomları azalttığı gösterilmiştir (Duberg ve ark., 2013). Yetişkinlerde dansın kaygı, depresyon, fiziksel işlev, sakatlık ve hafıza üzerinde faydalı etkileri olduğu gösterilmiştir (Jeong ve ark., 2005).

Dünya Sağlık Örgütü, riskli sağlık davranışlarına karşı en etkili önleme stratejisi olarak dans etme gibi fiziksel aktiviteleri önermektedir. Dans, solunum sistemi, kan akışı, sinir sistemleri ve ruh sağlığı dahil tüm insan vücudunu etkiler. Hız, güç ve dayanıklılık gibi yüksek fiziksel nitelik potansiyelinin varlığını gerektiren kişinin genel durumunu etkiler. Danslar, dansçıların motivasyonunu arttırır ve dansçının genel refahı üzerinde faydalı bir etkiye sahiptir. Sportif bir disiplin olarak Bulgar halk dansları, Bulgaristan'daki ortaokul müfredatı için zorunlu hale bile gelmiştir. Ayrıca Bulgaristan'da Varna Tıp Üniversitesi'nde tercih edilen bir disiplin olarak tanıtılmaktadır ve bu dersleri seçen ve alan birçok öğrenci vardır (Videnova ve ark., 2019).

Dans ile kişilerin VKİ, vücut yağı ve kan basıncını düşürüldüğü ve kişilerin yaşam kalitesini ve tatminini iyileştirdiği bilinmektedir. Dans programları ayrıca diğer fitness programlarından daha düşük oranda devam etmeme ile bırakma oranları göstermiştir ve dans düşük maliyetlidir, evde yapılabilir ve ekipman gerektirmez. Sınırlı gelir kaynaklarına sahip aileler için bu durum önemli hususlardandır (Murrock ve Gary, 2008; Quin ve ark.,2007; Pepe ve ark., 2019).

Bu sebepten dolayı, her geçen gün halk danslarına olan ilginin yükseldiği ve bundan sonra da bu ilginin giderek artmaya devam edeceği bir dans türü olarak karşımıza çıkmaya devam edecektir. Halk danslarının bir türü olan halk oyunları, haklın kökeninden gelen ve kültüründeki öz kaynağın zenginlikleri ile çeşitliliğini yansıtan, herhangi bir sevinci, üzüntüyü, coşkuyu ve olayı anlatan, gruplar halinde ya da bireysel şekilde, müzikli veya müziksiz

biçimde uygulanan ritimli ve düzenli uygulanan hareketler şeklinde tanımlanabilir (Pulur ve ark., 2009).

Aynı zamanda halk oyunları, insanlığın ilk tarihinden günümüze kadar olan, duygularını, düşüncelerini, karakteristik özelliklerini ve manevi değerlerini yansıra, rutin günlük hayatındaki karşılaştığı olayları ve halk olarak etkisinde kaldığı bu olayları yansıtıp, tanımlamak için yaptığı ve bazı mesajları da barındırdığı ölçülü ve ritmik hareketler şeklinde ifade edilmektedir (Altuğ, 1991).

Halk oyunları bireyin, müzikle birlikte vücudunu koordinasyon ve uyum içinde doğru kullanabilme yeteneğini geliştirir. Buna ek olarak bireyin hareket becerisi kazanabilme ve vücudunun bütün bölgelerinin hareket kabiliyetini geliştirerek müziğin ritmine de uygun hareketleri üreterek uygulayabilme yeteneğini kazandırır (Mertoğlu, 2002).

Birden çok hareket figürünü, müzik eşliğinde ve devamlılık esasına dayalı olarak, ritmik şekilde uygulanan egzersizlerden meydana gelen dans, sporla özdeş olarak ifade edilmektedir. Dansın genel formu altında halk oyunları da ülkesel veya yöresel folklor dahilinde bulunmaktadır. Halk oyunları türlerinin birçok ortak özelliklerinin yanında bazı halk oyunlarında farklı ritim, hareket figürü, müzik ve hareket fonları görülmektedir. Bu sebeple birbirinden farklı olan halk oyunlarının, uygulanma süreleriyle paralel olarak insan organizmasında da çok farklı seviyede etkisinin olduğu bilinmektedir (Ünveren, 2006).

Halk oyunları, halk biliminin bir çıktısı olarak sadece eğlence amaçlı değil, Türk Kültürünün ve sanatının kökenini ifade edecek ve eğitim anlayışımızın da ilerlemesine sebep olabilecek çalışmalara da ihtiyacı vardır. Tarihi bir belge niteliğinde olan halk oyunlarımız, savaşın, barışın, tarihteki kahramanlık olaylarının, bereketin ve kıtlığın, afetlerin, sevginin ve aşkın canlandırılarak anlatıldığı oyunlardır. Kültür kavramında oyun unsuru denildiğinde, uygar hayatın farklı aktivitelerde, farklı hareketlerde oyuna ayrı bir yer verdiği, insanların oyuna sadece bir tepki veya bir etken şeklinde değil, daha derinlerde yani kökeninde oyundan kültüre doğru bir değişimin olduğu dile getirilmek istenmektedir. Halk oyunları hareketleri ve figürleri yapılırken fiziksel olarak statik çalışmalarda, kuvvetli bir dirence karşı gerçekleştirilmektedir. Bu sebeple de kasların gelişiminde kuvvet kazanmasında önemli etkileri görülmektedir. Uygulanan oyunlardaki dinamik

çalışmalardaysa, fiziksel hareketlerde ya da figürlerde süreklilik esastır ve kas dayanıklılığının artmasında önemli bir etkiye sahiptir (Cerit ve ark., 2016).

Halk oyunları, vücudun birçok olumlu fiziksel ve fizyolojik değişikliğe yol açan dinamik, ritmik ve sistematik hareketleri bünyesinde içermektedir. Bu değişimlerin, biçiminin incelenebilmesi için dansı atletik özellikleriyle bir fiziksel aktivite biçimi olarak inceleyen bilimsel bir yaklaşımın uygulanması gerekmektedir. Türk halk oyunlarının çoğu yüksek kas gücü performansı gerektirir. Dansçıların kas gücünün gelişmesinin daha iyi sahne performansı ile sonuçlanacağının sebebinin de bu olduğu düşünülmektedir (Unlu, 2017).

Kendi içerisinden karmaşık hareketler barındıran halk oyunları hem sportif hem de zihinsel çok çeşitli beceri isteyen bir takım oyunu olarak bilinmektedir. Halk oyunları oynayan dansçılara bakıldığında, yaptıkları oyun gereği sahip olmaları gereken biyomotorik özelliklerden, kuvvet, patlayıcı kuvvet, kuvvette devamlılık, sürat ve dayanıklılık özelliklerinin normal seviyelerinin üzerinde olması gerekmektedir. Bu sebepten ötürü halk oyunları bu günlerde, sanatsal özelliği ve kültürel özelliğiyle birlikte sportif açıdan da devamlılığını devam ettirmektedir. İlk ortaya çıktığı zamanlardaki kaynağının birçok özelliğini kaybetmesine karşın, bir araya gelmiş insan topluluklarının eğlenmek amaçlı vazgeçilmez etkinliklerinden biri haline gelmiştir (Önal ve ark., 2017).

Sağlık kavramı, sağlığın iyileştirilmesi ve korunmasıyla ilişkili hareketler ve davranışların tamamını kapsamaktadır. Sağlığın iyileştirilmesi, daha iyi duruma getirilmesi veya diğer bir ifadeyle sağlığın geliştirilmesi, karşılaşılan herhangi bir rahatsızlığın ve hastalığın veya sakatlığın ve bozukluğun önlenmesine yönelik değil, kişinin genel sağlık durumunu daha da iyi duruma getirilmesini amaçlamaktadır. Buna ek olarak sağlığın iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, daha doğru ve sağlıklı yaşam tarzı davranışları ya da aktiviteleri sergilemekle mümkündür (Ünalan ve ark., 2007; Suna ve Işıldak, 2020; Akıncı ve Çimen, 2021, Kaynak, 2019, Çelenk ve ark., 2018).

Yapılan düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteler ile insan sağlığını tehdit eden ve tehlikeye sokan hatta ölümle bile sonuçlanabilen hastalıklardan olan kroner arter hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, tip II diyabet, birçok kanser türü, parkinson (Ismail ve ark. 2021) ve osteoporozun oluşum riski engellenebilmekte ve yok edilebilmektedir (Türkay, 2020). Bunun yanında toplumdaki sağlıklı yaşam tarzı ve biçimi ile düzenli egzersiz ve fiziksel

aktivite seviyeleri o toplumun kültürünü de yakından etkilemekte ve değiştirmektedir. Diğer toplumlarda ve Türk toplumunda da halk oyunları bu kültürün en önemli parçalarından birisidir. Bu kültürün en önemli parçalarından olan halk oyunları, insan vücudunu koordineli ve koordinasyon dahilinde kullanabilme yetisini kazandırır. Bu özelliklerin yanı sıra halk oyunları hareket becerisi kazanma ile vücudun bütün bölümlerini geliştirebilme ve müziğin ritmine uygun hareketleri üretebilme yeteneğini kazandırır (Özkan ve ark., 2013).

Halk oyunları kişinin fiziksel aktivite yaparak düzenli egzersiz yapmasına olanak sağlamasının yanında, kişinin sosyal yönden de diğer kişilerle etkileşimini artırarak hem kişiler arası iletişim yeteneğini hem de baş etme becerisinin geliştirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Bunun sonucunda halk oyunu oynayan kişilerin hem fiziksel yönden aktifleşmesini hem de sosyal yönden kendini geliştirmesini sağlar (Şimşek, 2020).

Literatür incelendiğinde, sporda uygulanan antrenman programlarının, fiziksel ve fizyolojik olarak organizmaya etkilerine (Suna ve Alp, 2022; Koçyiğit, Çimen ve Karakuş, 2018; PoIat ve ark., 2013; Yılmaz ve ark., 2021, Atar, 2017, Tetik ve ark., 2016; Eryılmaz ve Kaynak., 2020).benzer bir şekilde, yapılan aerobik dans türlerinin ve halk oyunları aktivitelerinin, kişilerin fiziksel uygunluk parametrelerini geliştirdiği, kişilerin kiloları ile BKI (beden kitle indeksi) değerlerini azalttığını kanıtlayan birçok çalışma bulunmaktadır (Kılıç, Uğurlu ve Dikdağ, 2018).

Korkmaz ve arkadaşları (2018), Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin Gaziantep Yöresi Halk Oyunları çalışmaları sonrası vücut kompozisyonları ve fiziksel uygunluklarındaki değişimi belirlemeyi amaçladıkları çalışmalarında, toplamda 60 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrencileri iki gruba ayırmışlar ve gruplardan birine, temel halk oyunları öğretim yöntem ve teknikleri kullanılarak 12 hafta boyunca halk oyunları antrenman programı uygulamışlardır ve diğer grubu ise kontrol grubu olarak çalışmaya dahil etmişlerdir. Öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ oranları, kuvvet ölçümleri, sürat ölçümleri, çeviklik ölçümleri, esneklik ölçümleri ve bazı vücut çevre uzunluk değerlerini ölçmüşlerdir. Çalışmanın bulgularında, 12 hafta Gaziantep Yöresi halk oyunlarını oynayan öğrencilerin, vücut yağ yüzdeleri ile kilolarında azalma, esneklik, çeviklik, sürat ve kuvvet motorik özelliklerinde yükseliş tespit etmişlerdir. Çalışmadaki sonuçlara göre düzenli yapılan halk oyunları ile kişilerin vücut kompozisyonlarının düzenlenmesi,

kilo kontrollerinin sağlanması ve kişinin olması gereken standartlarda vücut ağırlığına sahip olması ve dolayısıyla kişilerin vücut yağ oranının normal seviyelerinden daha fazla olmasına engel olarak kişilerin obezite sağlık sorunu ile karşılaşma riski azaltılabilmektedir. Başlıca günümüz sorunlarından olan obezite riskinin düzenli yapılan halk oyunları ile önlenebilmektedir. Obeziteyle birlikte özellikle bel bölgesi yağlanmaları ile tetiklenebilecek kroner arter hastalıklar, tip 2 diyabet, insülin direnci, karaciğer yağlanması, hipertansiyon, bazı kanser türleri, kas-iskelet sistemi sorunları ve kan yağlarının yükselmesi ile hiperlipidemi- hipertrigliseridemi rahatsızlıklarının da önüne geçilmiş olunur.

Yine benzer bir çalışmada Yücel ve Tortop (2013), genç bayanlarda 12 hafta uygulanan halk oyunları egzersiz programının, bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin belirlenmesini amaçladıkları çalışmalarında, toplamda 44 bayan öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrenciler çalışma grubu ve kontrol grubu şeklinde rastgele 2 gruba ayrılmışlardır. Çalışma grubuna,12 hafta, haftada 3 gün, hedef kalp atım sayılarının %60–80 şiddetinde ve 60–90 dakika arasında halk oyunları (horon) egzersizi yaptırılmıştır. Çalışmanın bulgularında, öğrencilerin kiloları, VKİ (vücut kitle indeksi), vücut yağ oranları, bacak kuvvetleri, esneklik, sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ile anaerobik ve aerobik güç (MaxVO2) değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak ise, genç bayanlarda 12 haftalık halk oyunları eğitim çalışmaları genç bayanların, kiloları, VKİ, vücut yağ oranı, esneklik, sağ el kavrama ve aerobik güç parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunmuş ve olumlu değişikliklere neden olduğu tespit edilmiştir.

Literatürdeki benzer diğer bir çalışmalarda da Kaya (2011), 18-26 yaş zeybek ve horon oynayan erkek sporcuların vücut yağ yüzdeleri ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmasına 16 zeybek ve 16 horun olmak üzere toplamda 32 erkek sporcu katılmıştır. Sporculara boy, kilo, sağ ve sol el pençe kavrama, aerobik ve anaerobik güç ve vücut yağ ölçüm testleri uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularında ise zeybek ve horon oynayan iki grup sporcularının vücut yağ oranlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Literatürdeki halk oyunlarından farklı olarak diğer dans türlerinde vücut yağ oranı üzerine yapılan çalışmalarda ise, Stokić ve arkadaşları (2005), 30 bale dansçısı ve 30 kontrol grubu kız grubuna yaptıkları çalışmalarında, 30 bale dansçısının beden kitle indeksleri ve vücut yağ yüzdelerinin kontrol

grubundaki 30 kız grubundan daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç olarak, vücut yağ kütlesindeki değişikliklerden kaynaklanan komplikasyonları önlemek için bale dansçılarında vücut kompozisyonu değerlendirmesinin çok önemli olduğu sonucuna varmışlardır.

Oreb ve arkadaşları (2006), 30 Hırvat Ulusal Balesi ve 21 Hırvat Ulusal Halk Dansları yapan toplamda 51 dansçının, iki grup arasındaki vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, yağ dokusu yüzdesi, esneklik ve maksimum oksijen alımı ölçümlerinde anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Yine aynı çalışmada, tespit edilen olumsuz bir bulguda ise, profesyonel bale ve profesyonel halk dansçıları arasında %45 gibi yüksek bir oranda sigara içenlerin bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışmadaki bu olumsuz bulgunun, dansçıların dans hayatlarını ve özellikle de sağlık durumlarını kötü bir şekilde etkileyip hem gelecekteki iş hayatlarının negatif yönde etkileyeceğini hem de daha sonraki hayatlarında sağlık problemlerine sebep olacağını ve sigara kaynaklı sağlık problemlerine de zemin hazırlayacağını düşünmekteyiz.

Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından olan ve diğer sağlık problemlerinin oluşumuna da zemin hazırlayan obezite rahatsızlığına, düzenli olarak yürüyüş yapmak, bisiklet binmek ve yüzmek gibi bazı egzersiz önerileri arasında düzenli şekilde yapılan otuz dakika dans aktiviteleri de önemli ölçüde yer almaktadır. Bu açıdan bakıldığında ise halk oyunlarının çok geniş bir perspektifi vardır ve insan anatomisi üzerindeki etkisi açısından bakıldığında ortaya çok farklı bakış açıları ile farklı bilimsel çalışma ve inceleme metotlarının kullanılması gerektiğini göz önüne sermektedir (Kurtişoğlu ve ark., 2015).

Dans ve yaralanma ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarında, yüksek oranda kas-iskelet sistemi lezyonları üzerine olduğu tespit edilmiştir (Campoy ve ark., 2011). Motta-Valencia (2006) ve Bronner ve arkadaşları (2003), dans çalışmalarında dansçıların %95'inin yaralanmadan etkilendiğini bildirmektedir. Dans yaralanmaları, spor yaralanmaları (Alp ve ark., 2019) ile karşılaştırılabilir, çünkü bunlar antrenman veya yarışmanın sonucudur ve uygulama biçimini, süresini, yoğunluğunu ve sıklığını etkileyebilmektedir.

Dans yaralanmaları, özellikle dansçılar yoğun bir prova ve çalışmaya maruz kaldıklarında, yaklaşan yarışmalar veya gösterilerde daha sık görülmektedir. Dansçılar, antrenmanın süresi ile yoğunluğu ve aşırı kullanım nedeniyle daha fazla yaralanma riskine maruz kalmaktadırlar. Farklı dans

stillerinin farklı özellikleri vardır ve her modaliteye özgü farklı yaralanma türleri olabilir. Klasik bale yaralanmalarının en yüksek dans yaralanması oluşumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Dansçılarda yaralanma nedenleri hakkında bilgi, bu tür yaralanmaların nasıl meydana geldiğini anlamak ve dansçıların sağlığını korumayı amaçlayan önleyici tedbirlerin benimsenmesi için oldukça önemli yer tutmaktadır (Nunes ve ark.,2002).

Profesyonel dansçılar, estetik ifade için bedenlerini sınırların ötesine zorlayan sporcular kadar sanatçılardır. Bu nedenle, dansçıların aşırı kullanım yaralanmaları yaygındır. Anadolu halk dansçılarında aşırı kullanım yaralanmaları daha yoğun olarak diz bölgesinde oluşmaktadır. Ortalama 80 dansçının diz ekleminden farklı olarak vücut bölgelerinde, bel bölgesi yaralanmaları görülme oranı %24, ayaklar %20, omuzlar %16 ve kalçada %12 şeklinde tespit edilmiştir (Aksu ve ark., 2017).

Sıklıkla derin fleksiyon veya fleksiyonda diz ekleminde gezinmeyi içeren dans stilleri, erkek halk dansçılarında femurun temas bölgesindeki kondral lezyonlar için risk faktörü olabilmektedir (Aksu ve ark., 2021). Bedeni araç olarak kullanan spor ve sanat disiplinlerinin karakteristik lezyon profillerinin belirlenmesi, yaralanmaların iyi bir şekilde önlenmesi için önemli bir faktördür (Taboada ve ark., 2020).

Genel olarak dansın, kişinin bilişsel yönden sağlığını nasıl etkilediği ile ilgili literatürdeki araştırmalara baktığımızda, Akandere ve Demir (2011), kişilerin depresyon seviyeleri üzerinde dansın nasıl bir etkisinin olduğunu incelemişlerdir. Erkek ve kadın öğrencilerden oluşan toplam 120 öğrenciyi 60 dans antrenmanları yapan ve 60 kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayırmışlar ve dans antrenmanı yapan gruba haftada 3 gün şeklinde toplamda 12 hafta dans antrenmanları yaptırmışlardır. Çalışmalarında öğrencilerin depresyon seviyelerini belirlemek için tüm öğrencilere ön test ve son test şeklinde Beck Depresyon Ölçeği uygulamışlardır. Sonuç olarak ise dans antrenmanı yapan grubun ön test ve son test ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülürken kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerinde anlamlı farklılıklar görülmemiştir. İki grubun sadece ön test ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görülmezken, iki grubun son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında ise anlamlı farklılıklar görülmüştür. Dans grubundaki kız öğrencilerin ön ve son test ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar görüşmüştür. Yine aynı şekilde dans grubundaki erkek öğrencilerin ön ve son test ölçümlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin ön ve son test ölçümlerinde kendi grupları içinde karşılaştırıldığında dans grubundan farklı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Çalışmanın sonuçları da bize gösteriyor ki, dans kişilerin bilişsel sağlık sorunlarından olan depresyon rahatsızlığını olumlu yönde etkilediğini ve kişileri depresyon durumundan uzaklaştırdığını söyleyebiliriz.

Literatürdeki bilgiler doğrultusunda içerisinde bulunduğumuz günlük yaşantımızdaki yoğun iş temposu, monoton yaşantı ve gelecek kaygısı gibi kişinin sağlık durumlarını olumsuz şekilde etkileyebilecek durumlardan biraz olsun uzaklaşabilmek için, kendimize gün içerisinde 1 saat ayırıp veya boş zamanlarımızı halk dansları ve halk oyunları, bale ve daha birçok çeşitli dans türleri ile değerlendirmemiz fiziksel ve zihinsel olarak sağlığımızı korumamız için önemli olduğunu düşünmekteyiz. Hatta halk oyunlarını ve diğer dans türlerini boş zamanlarımızda veya yoğun günlük hayatımızdan en an 1 saatimizi ayırıp dans ederek gerçekleştirmenin yanında, dansı bir kültür haline getirerek ebeveynlerin çocuklarına örnek olmalı, çocuklarının da halk oyunlarıyla veya diğer dans türleriyle tanışmalarına ve uğraşmalarına zemin hazırlamaları gerekmektedir. Çünkü gelecekte sağlıklı ve başarılı gençler yetişmenin yolu gün içerisinde düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersizlerden yani, spor, sanat ve danstan geçtiği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

Akandere, M., Demir, B. (2011). The Effect of Dance Over Depression. Collegium Antropologicum. 35(3), 651-656.

Akıncı, A. Y. ve Çimen, E. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1), 17-27.

Aksu, N., Atansay, V., Aksu, T., & Karalök, İ. (2021). Halk Dansçılarında Patellofemoral Kondropati Alanları: Bir MRI Çalışması. Sahne Sanatçılarının Tıbbi Sorunları, 36 (1), 34-38.

Aksu, N., Atansay, V., Aksu, T., Damla Kara, Ş., Koculu, S., & Karalök, I. (2017). Overuse İnjuries in Professional Anatolian Folk Dancers: A Descriptive Study Verified with MRI. Medical Problems of Performing Artists, 32(3), 152-158.

Alp, M., Suna, G., Atay, E., (2019). Genç Futsalcılarda Görülen Spor Sakatlıkları: Yaralanma Bölgelerinin ve Türlerinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(4), 431-435.

Altuğ, N. (1991). Halk Oyunlarının Öğretiminde Müziğin Yeri, Önemi ve Faydalanma Yolları. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, (6-8 Mart 1990 İstanbul) Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Atar, Ö. 2017. The effect of strength training in young tennis players on physical performance International Journal of Current Research Vol. 9, Issue, 03, 47650-47653

Bronner S., Ojofeitimi S., Rose D. (2003). Injuries in A Modern Dance Company: Effect of Comprehensive Management on İnjury İncidence and Time Loss. Am J Sports Med.;31:365–373.

Campoy F. A., Coelho L. R., Bastos F. N., Netto Júnior J., Vanderlei L. C., Monteiro H. L., Padovani C. R., Pastre C. M. (2011). Investigation of Risk Factors and Characteristics of Dance İnjuries. Clin J Sport Med. Nov;21(6):493-8. doi: 10.1097/JSM.0b013e318230f858.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Ağılönü, A., Evli, F., & Evli, M. (2016). Muğla Vali Hüseyin Aksoy Çocuk Yuvasında Barınan Çocuklara Rekreatif Etkinlik Olarak Uygulanan Halk Oyunları Çalışmasının Bazı Fiziksel Gelişimleri Üzerine Etkisi. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizmi Kongresi, Poster Bildiri, 8-11.

Çelenk, Ç., Arslan, H., Aktuğ, Z. B., & Şimşek, E. (2018). The comparison between static and dynamic balance performances of team and individual athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science.4(1), 28-34

Duberg, A., Hagberg, L., Sunvisson, H., & Möller, M. (2013). Influencing Self-Rated Health Among Adolescent Girls with Dance İntervention: A Randomized Controlled Trial. JAMA pediatrics, 167(1), 27-31.

Eryilmaz, S. K., & Kaynak, K. (2020). The Effects of Skill-Based Volleyball Training Program on Running Economy in Male Volleyball Players. African Educational Research Journal, 8(3), 603-609.

Ismail S. R., Lee S. W. H., Merom D., Megat Kamaruddin P. S. N., Chong M. S., Ong T., Lai N. M. (2021). Evidence of Disease Severity, Cognitive and Physical Outcomes of Dance İnterventions for Persons with Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. BMC Geriatr. Sep 22;21(1):503. doi: 10.1186/s12877-021-02446-w.

Jeong, Y. J., Hong, S. C., Lee, M. S., Park, M. C., Kim, Y. K., & Suh, C. M. (2005). Dance Movement Therapy İmproves Emotional Responses And Modulates Neurohormones İn Adolescents with Mild Depression. International journal of neuroscience, 115(12), 1711-1720.

Kaya, İ. (2011). Zeybek ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Erkek Halk Oyuncuların Vücut Yağ Yüzdeleri ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(3), 377-381.

Kaynak K (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Tatminleri ile Sağlıklı Yaşam Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Alanında Araştırma Makaleleri, Oktay KIZAR, Mustafa ALTINKÖK, Editör, Gece Akademi, ss.145-153

Kılıç, T., Uğurlu, A., Dikdağ, M. (2018). Reformer Pilatesin Orta Yaş Sedanter; Vücut Ağırlığına, Vücut Yağına Yönelik Yanıtların Alınması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (2), 153-161.

Koçyiğit, B., Çimen, E., Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 14-25.

Korkmaz, B., Yoncalık, O., & Güçlüöver, A. (2018). Gaziantep Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Uygunlukları Üzerine Etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2), 388-404.

Kurtişoğlu, B., Özcan, G. H., & Özcan, S. (2015). Obezite ve Dans; Halk Oyunları Örneklemi. 1. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi E-Bildiriler Kitabı, 33.

Mertoğlu, E. (2002). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Bilimler Ana Bilim Dalı, Türk Halk Müziği Programı, Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi, İstanbul.

Motta-Valencia K. (2006). Dance-Related İnjury. Phys Med Rehabil Clin N Am.; 17:697–723.

Murrock, C. J., & Gary, F. A. (2008). A Culturally-Specific Dance İntervention to İncrease Functional Capacity in African American Women. Journal of Cultural Diversity, 15(4), 168.

Nunes, N. M., Haddad, J. J., Bartlett, D. J., Obright, K. D. (2002). Musculoskeletal İnjuries Among Young, Recreational, Female Dancers Before and After Dancing in Pointe Shoes. Pediatric Physical Therapy: The Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association, 14(2), 100-106.

Oreb G, Ruzić L, Matković B, Misigoj-Duraković M, Vlasić J, Ciliga D. (2006). Physical Fitness, Menstrual Cycle Disorders and Smoking Habit in Croatian National Ballet and National Folk Dance Ensembles. Coll Antropol. Jun;30(2):279-83.

Önal, L., Gerek Z., Bedir, F., & Bedir, D. (2017). Halk Dansları ile İlgilenen Üniversite Öğrencilerinin Davranış Özellikleri ile Eğlence Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3), 104-114.

Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Ümit, Ö. Z., & Cengiz, C. (2013). Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 1(3), 24-38.

Pepe Ş., Pepe K., & Pepe H. (2019). Investigation of the Satisfaction Levels of University Students from Social and Sports Activities Provided in the University Environment. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21(3), 415-421.

PoIat, Y., Çınar, V., Şahin, M., Osman, P. E. P. E. (2013). 14 Yaş Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ile Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 3.

Pulur, A., Üstün, E., & Karabulut, E. O. (2009). Üniversiteli Üst Düzey Halkoyunları Sporcuların Sigara ve Alkol Kullanımlarının Bedenlerini Algılama Düzeylerine Etkisi. Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF), 29(3).

Quin, E., Frazer, L., & Redding, E. (2007). The Health Benefits of Creative Dance: Improving Children's Physical and Psychological Wellbeing. Education and Health, 25(2), 31-33.

Stokić E., Srdić B., Barak O. (2005). Body Mass İndex, Body Fat Mass and The Occurrence of Amenorrhea in Ballet Dancers. Gynecol Endocrinol. Apr;20(4):195-9. doi: 10.1080/09513590400027224.

Suna, G. ve Isildak, K. (2020). Investigation of the Effect of 8-Week Reformer Pilates Exercise on Flexibility, Heart Rate and Glucose Levels in Sedentary Women. Asian Journal of Education and Training, 6(2), 226-230.

Suna, G., Alp, M., (2022). Antrenman Bilgisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, s.73.

Şimşek, E. (2020). Halk Oyunu Oynayan ve Oynamayan Lise Öğrencilerinin Günlük Fiziksel Aktivite Davranış Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı ile İlişkili Faktörler. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aydın.

Taboada-Iglesias, Y., Abalo-Núñez, R., García-Remeseiro, T. (2020). Traditional Dances and their Characteristic Injury Profiles. Systematic review. Apunts. Educación Física y Deportes, 141, 1-10.

Tetik, S., Koç, H., & Atar, Ö. (2016). An analysis of selected motor characteristics according to age groups in hearing-impaired individuals. Studies on Ethno-Medicine, 10(3), 295-300.

Türkay, İ. K. (2020). Düzenli Egzersizle Birlikte Obezitede ve Diğer Hastalıklarda L-Karnitin Kullanımı. Spor Eğitim Dergisi, 4(2), 88-96.

Unlu Y. H. (2017). Examının The Effects of Strength Buıldıng Exercıses on The Stage Perfomance of Professıonal Folk Dancers. Internatıonal Scıentıfıc Congress-Applıed Sports Scıences, 97-101. ISBN: 978-954-718-489-3.

Ünalan D., Şenol V., Öztürk A., Erkorkmaz Ü. (2007). Meslek Yüksekokullarının Sağlık ve Sosyal Programlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Dergisi: 14(2), 101-109.

Ünveren, A. (2006). Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 28-35.

Videnova, J., Nikolova, S. P., Vankova, D. (2019). Folk Dancıng and Health Promotıon. In Inted 2019 Proceedings. pp. 225-228). IATED.

Yilmaz, E., Özdinç, M., Kumartaşlı, M., Sazak, M. (2021). Comparıson of Some Motoric Characteristics of 11-13 Years Old Sedentary and Alpine Ski Athletes. Indonesıan Journal Of Sport Management, 1(2), 138-151.

Yücel, O., & Tortop, Y. (2013). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(1), 46-54.

ANTRENMAN BİLGİSİ

Mahmut ALP

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-1263-2633
- Mail: mahmutalp@sdu.edu.tr

Gürhan SUNA

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-2125-9105
- Mail: gurhansuna@sdu.edu.tr

Büşra AKKAYA

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: 0000-0003-1058-4559
- Mail: dyt.busraakkaya@gmail.com

Antrenman Kavramı

Spor Bilimlerinde antrenmanın tanımı pek çok faklı şekillerde yapılmaktadır. Birkaç tanesi şunlardır:

Holmann'a göre Tıp'ta antrenman "Antrenman, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişmeler sağlayan ve sporcunun performansını artırmak amacıyla belirli zaman aralıklarında uygulanan yüklenmelerin tümü" olarak adlandırılmaktadır.

Başka bir antrenman tanımı ise "Sporcuların fiziksel ve motivasyon gücünün, teknik-taktik özelliklerin beslenme ve psikolojik yüklenmeler doğrultusunda düzeltilmesi ve performansın en üst düzeye çıkartılmasını hedefleyen bir çalışmadır" olarak Sevim (2007) tarafından tanımlanmıştır.

Diğer bir tanımda Muratlı (1981), "Sporcunun performansını artırmak amacıyla planlı, programlı şekilde yaptığı fiziki, ruhsal, psikolojik teknik taktiğe dayalı bir eğitim çalışmasıdır." Olarak ifade etmiştir.

Antrenmanın Organizmaya Etkisi

Sporcular üzerinde uygulanan antrenman yöntemlerinin genellikle bireylerin organizmasını etkilediği bilinmesi ve bu yöntemlerin belli bir hal alması bakımından çok önemlidir.

Antrenmanın Kas Sistemine Etkisi

Uygulanan antrenmanların neticesinde kaslar üzerinde pozitif etkisi olabilmesi için düzenli ve sistemli bir yöntemle yapılması gerekmektedir. Düzgün bir şekilde yapılan antrenmanlar sonucunda kas lifleri kalınlaşarak hipertrofi oluşur. Kas kuvveti kazandırmak için uygulanan antrenmanların sıklığı, şiddeti, süresi ve uygun toparlanma prensiplerinin iyi planlaması ve uygulanması gerekir. Bu prensipler ile yapılan antrenmanlar sonucunda kasın enerji üretim sistemi aktifleşir, kasları besleyen kılcal damarlarda çoğalma oluşur, kas içerisinde bulunan myoglobin düzeyleri yükselir ve güç kazanımı görülür.

Antrenmanın Kalp Üzerine Etkisi

Antrenman yapmak kalbi pek çok şekilde etkilemektedir. Kalbin odacıklarında büyüme yani "Dilatation" meydana gelmektedir. Normal

insanlarda kalp ağırlığı 250-300 g olurken sporcu bireylerin antrenman yapmalarıyla kalp ağırlığının 450-500 g'a kadar yükseldiği bilinmektedir. Kaslardaki hipertrofi sayesinde kalp pompalanan kanı daha kuvvetli bir şekilde vücuda dağıltılmasını gerçekleştirir. Antrenman yapan bireylerde kalp daha ekonomik şekilde görevini yaparak uzun süre yapılan egzersizlerde kişinin performansının ilerlediği görülmektedir (Sevim, 2007).

Antrenmanın Solunum Sistemi Üzerine Etkisi

Antrenmanlar ile solunumdaki kaslar güçlenir. Sporcuların yaptıkları branşlara göre uygun nefes alma-verme otomatik bir şekilde gerçekleşir. Solunum yoluyla vücuda alınan oksijen seviyeleri yükselir. Antrenman sayesinde derin nefes alma pratiklik kazanır.

Antrenmanın Sinir Sistemi Üzerine Etkisi

Kaslar arasında ve içinde sinir iletim kademeleri ilerler. Antrenman ile beraber sporcuların tepki sürelerinde kısalma oluşur. Sportif yeteneklerin ve tekrarlanan hareketlerin otomatik bir şekilde yapılması sağlanarak sporculardaki beceri niteliğinin geliştirilmesi istenmektedir.

Antrenmanın Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi

Normal bireylere göre antrenman yapan sporcularda vücut kas yüzdelerinde artış, vücut yağ yüzdelerinde ise düşüş olması ve sağlıklı bir vücuda sahip olmasını sağlamaktadır.

Vücut kompozisyonunun bazı çalışmalara göre akut şekilde Bel-Kalça oranının üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2020).

Antrenmanın Öğeleri

Antrenmanlar sporcuların psikolojik, fizyolojik ve fiziksel niteliklerinde bir takım farklılıklara neden olmaktadır. Bu sebeple iyi bir antrenör bir antrenman planlaması yaparken sıklık, şiddet ve kapsam olarak isimlendirilen antrenman unsurlarının dikkate alması gerekmektedir. Aşağıda antrenmanın öğeleri ayrıntılı olarak verilmiştir (Bompa, 2011).

Antrenmanın Kapsamı

Birim antrenman içerisindeki antrenmanın süresini, zaman birimi içerisinde alınan mesafe ya da ağırlığın kaldırılması ve hareketlerin tekrarlanma sayısı olarak yapılan pratiğin hepsi antrenman kapsamı olarak tanımlanmaktadır.

Antrenmanın Şiddeti (Yoğunluğu)

Yapılan hareketlerin gerçekleştirme hızına, hareketlerin zamanının değişimine ya da tekrar arasındaki dinlenme zamanıyla antrenman şiddeti bağlantılıdır. Yani antrenmanda yapılan dirençlerin seviyelerinin tespit edilmesi şekilde de söylenebilir. Örneğin Leg press hareketinde 100 kg ağırlığında 8 tekrar, 3 set ve tekrarlar arasında çalışılma yöntemine göre dinlenme şeklinin verilmesi.

Antrenmanın Sıklığı

Uygulama ve yenilenme dönemlerinin arasındaki bağın süre olarak gösterilmesi antrenman sıklığını ifade etmektedir. Antrenmanın olumlu şekilde ilerlemesi için gerekli bir yoğunluk olmalıdır.

Antrenmanın İlkeleri

Antrenmana Etkin Kalıtım İlkesi

Sporcu bireylerin birebir antrenmanlara katılım sağlayarak performans seviyelerini ilerlettiği ilke olarak ifade edilebilir.

Çok Yönlü Gelişim İlkesi

Sporcu bireylerin birçok motorik özelliklerinin iyileştirildiği ilke olarak tanımlanır. Halterci kadar güçlü olması, sürat koşucusu gibi hızlı olması, jimnastikçi kadar esneklik kazanması, maraton koşucu kadar aerobik dayanıklılık sınırlarını iyileştirmesi vb. örnekler verilebilir. Daha da iyiyi amaçlayan ilkedir.

Özelleşme İlkesi

Bu ilke sporcuların kendi dallarında amaçlara yönelik yapılan antrenman programlarını ve egzersizleri kapsamaktadır.

Bireyselleşme İlkesi

Sporcuların motorik, fizyolojik, yetenek ve fiziksel niteliklerine göre ayarlanan programları kapsamaktadır.

Çeşitlilik İlkesi

Sporculara yönelik hazırlanan anteranman programlarının değişiklik göstermesi ile gerekli motivasyonu, ilgiyi maksimum seviyeye ulaştırmaya çalışmaktadır.

Modelleme İlkesi

Sporcuların yaptığı antrenmanların müsabaka şartlarına benzeyen pratiklerin yapılarak uygulanmasını hedeflemektedir.

Aşamalı Artan Yüklenme İlkesi

Sporcuların uyguladığı antrenman şiddetlerinin aşamalı bir şekilde yükselterek, antrenmana uyum sağlama özelliğinin iyileşitiren ilkedir.

Temel Motorik Özellikler ve Antrenman Metotları

Kuvvet ve Kuvvet Antrenman Metotları

İnsanlar için temel niteliklerden olan kuvvet, kasların kasılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Genel tanım ifadelerinde ise kas veya kas gruplarının maksimum seviyede kuvvet ortaya koyması (Komı, 1991), sinir kas sisteminin dış etkenlere karşı kuvvet üretebilme kabiliyeti (Stone ve ark., 2007) olarak tanımlanmaktadır.

Kuvvet, sporcuların atletik güç kazanmaları ve maksimum düzeyde verim oluşturmaları için çok önemli bir niteliktir. Kuvvet antrenmanı yöntemlerini daha iyi planlamak ve uygulamak için sporcuların fiziksel niteliklerine ve kasların kasılma biçimlerine göre farklı sınıflandırmalarda ele alınmalıdır. Aşağıda kuvvet özelliğinin sınıflandırılması verilmiştir.

Kuvvetin Sınıflandırılması

1. Sınıflandırma

Genel Kuvvet

Branş ayrımı yapmaksızın tüm kasların çalıştırıldığı kuvvet biçimidir.

Özel Kuvvet

Yapılan spor branşının niteliğine göre çalıştırılan kuvvettir.

2. Sınıflandırma

Maksimal Kuvvet

Kaslarımızın bir seferde istemli şekilde ortaya koyduğu kuvvet olarak tanımlanır.

Çabuk Kuvvet

Kasların maksimum hızda kasılması neticesinde, karşı koyulan direcin üstesinden gelmesini sağlayan kuvvet olarak tanımlanır.

Kuvvette Devamlılık

Sürekli kuvvet gerektiren egzersizlerde yorulmadan kuvvet üretme ve sürdürülebilir olma kasları özelliklerindendir. (Bompa ve Haff, 2017).

3. Sınıflandırma

Dinamik Kuvvet

Konsantrik-oksotonik kasılma şekilleri gibi direnç gösteren egzersizler sırasında ortaya çıkan kuvvettir.

Statik Kuvvet

Statik kuvvette kas kasılması sırasında kas boyu değişmez. İzometrik kasılma şekli gibi kasların kondisyonunun korunmasını sağlayan bir çalışma şeklidir.

4. Sınıflandırma

Rölatif Kuvvet

Sporcunun bireysel vücut ağırlığına karşı ortaya çıkardığı maksimum kuvvet miktarı olarak tanımlanır.

Mutlak Kuvvet

Sporcunun vücut ağırlığı dikkate alınmaksızın yaptığı spor branşı sırasında hareketi yaparken ortaya çıkarabildiği kuvvet miktarı olarak tanımlanır (Sevim, 2007).

Kuvvet Antrenman Metotları

Maksimal Kuvvet Antrenman Metodu

Kas kuvvetini iyileştirmede fizyolojik gereklilik giderek yükselen yüklenme esaslarından olup, maksimal veya maksimale yakın ağırlıklarla ve normalden daha az tekrar ile çalışılıp kademeli şekilde yükselterek amaca yönelik antrenmanlarda çalışılmasıdır. Maksimal kasılma durumu yüksek şiddetli yüklenmelerde ortaya çıkmaktadır. Zamanla kuvvetin iyileştirilmesine destek olan kaslar maksimal dirençlere uyum sağlamaktadırlar (Kanat, 2007; Akgün, 1994).

Hedeflere yönelik maksimal kuvvet egzersizleri seçilmeli ve uygulamalıdır. Maksimal kuvvet egzersizlerinde yüklenme şiddeti Harre'ye göre %80-100, Feser'e göre ise %70-100 yüklenme şiddetinde ve 1-10 arasında tekrar uygulanacak şekilde farklılık göstereceği söylenmiştir (Sevim, 2007).

Maksimal kuvveti iyileştirmek için pek çok egzersiz uygulamaları geliştirilmiştir. Bunlar;

Tekrar Metodu

Tekrar metodu, yeni başlayan bireyler için daha çok uygulanan bir metottur. Dinlenme durumu sporcuya göre ayarlanan, %50-60 yüklenme şiddetinde, 3-5 set ve 8-10 tekrar ile yapılan yöntemdir.

Kısa Süreli Maksimal Yüklenme Metodu

Yüklenme şiddetinin %80-100 olduğu, 5-6 set ve 1-5 tekrar uygulanarak ve bu tekrarlar arasında tam dinlenme olacak şekilde yapılan bir yöntemdir.

Piramidal Metot

Piramidal metotta ise yüklenme şiddeti aşamalı şekilde yükseltilerek, tekrar sayısı ise aynı aşamalı şekilde düşürülerek ve dinlenme süreleri de sporcunun durumuna, yüklenme şiddetinin yoğunluğuna bakılarak verilen bir yöntemdir. Örnek olarak %80 yüklenme şiddetinde 3 tekrar 3 dk dinlenme, %80 yüklenme şiddetinde 5 tekrar 1 dk dinlenme, , %95 yüklenme şiddetinde 2 tekrar 4 dk dinlenme, %85 yüklenme şiddetinde 4 tekrar 2 dk dinlenme, %100 yüklenme şiddetinde 1 tekrar 5 dk dinlenme şeklinde uygulamalar olabilir.

İzometrik Yüklenme Metodu

Kas kasılması esnasında kas boyunda farklılık olmadan uygulanan antrenman metodudur. Bu metottaki amaç kasları esnetmeden devamlı olarak kasılmalarını sağlamaktır. Vücuttaki kasları güçlendirmek için iyi bir seçenek olan izometrik antrenmanlar sayesinde farklı egzersiz stillerine de daha kolay erişilebilmektedir.

İstasyon Kuvvet Antrenman Metodu

Bu metotta birçok kas grupları için hedeflenen kuvvet antrenmanları yapılarak pratikler uygulanır. Yüklenme yoğunluğu maksimalin %50-70 arasında, her istasyon çalışmasının sırasıyla en az 40 sn en fazla 3 dk arasında olacak şekilde pratikler uygulanır (Muratlı ve ark., 2011). İstasyon çalışmalarında, tam dinlenme durumu olması gerekli görülmektedir. Çünkü bu durum dikkate alınarak çeşitli kas gruplarına yönelik pratikler yaptırılmaktadır (Sevim, 2007).

Çabuk Kuvvet Antrenman Metodu

Yüklenme şiddetinin orta veya hafif olmasını temel alan çalışmalar çabuk kuvvet çalışmalardır. Yarışma ve hazırlık dönemlerinde çabuk kuvvet özelliğinin kesinlikle çalıştırılıp iyileştirilmesi gerekmektedir. Yüklenme şiddetinin %40-60 arasında ağırlık çalışmalarında uygulanması takım

sporcuları için faydalı olacağı söylenmektedir. Bu egzersizlerde dinlenme ve yüklenme arasındaki dinleme durumuna dikkat etmek önemlidir. Çünkü hızlı kuvvet antrenmanı merkezi sinir sisteminin maksimum düzeyde uyarılması ile gerçekleşecektir (Aksen Cengizhan, 2013). Bu nedenle organizma en hızlı şekilde kuvvet üreteceği için kısa süre içerisinde yorgunluk meydana gelecektir. Bu nedenle çabuk kuvvet ağırlık antrenmanlarında egzersizler tam dinlenme prensibine göre planlanmalıdır (Sevim, 2003).

Kuvvette Devamlılık Antrenman Metodu

Dayanıklılık ve kuvvetin belirli bir kombinasyonu ile ortaya çıkan çalışma şekli kuvvette devamlılık antrenmanlarıdır. Bu antrenman yönteminin esas uygulanma amacı hareketlerin çok sayıda tekrarı ve alçak yüklenme şiddeti şeklinde yapılmasıdır. Bu antrenmanlar ile dirençler yükseltilmeden organizmanın daha uzun bir süre hareketi sürdürmesi umulmaktadır.

Çalışma süresinde yüklenme şiddeti maksimalinin %20-40 aralarında, tekrar sayısı 20-40 aralarında spor branşın durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Birim antrenman durumunda 6-8 seri sayısı ile tekrar arasında 30-90 sn dinleme uygulanabilir. 5-6 setten meydana gelen ve bu setler arasında verimsel dinleme prensibi yapılabilir (Sevim, 2002; Günay ve Yüce, 2008).

Sürat ve Sürat Antrenman Metotları

Yapılan son çalışmalar sportif performansı yükseltmeye yönelik olup sporcularda sürat yanı hızın önemli olduğu belirtilmiştir. Spor branşına göre hareketler yapılırken sürat özelliği verimlilik sağlanması açısından en karakteristik özelliklerinden biridir. Bu nedenle süratin geliştirilmesi için küçük yaş gruplarından itibaren uygulanmaya başlanması çok önemlidir.

Sürat, fizyolojik olarak ele alındığında merkezi sinir sisteminin ve kasların hızlı bir şekilde çalışabilme yeteneğine bağlı hareket kabiliyet olarak ifade edilmektedir (Muratlı ve ark., 2011). Schnabel ve Thiess'e göre sportif açıdan belli şartlarda hareket maksimum yoğunlukta ve minimum süre zarfından gerçekleştirme şeklinde tanımlanmıştır.

Süratin Türleri

Sürat sportif branşların niteliğine göre farklılık göstermektedir. Bunlar;

Devirli Hareketlerde Sürat

Bisiklet, kısa mefase sprint koşuları vb. hareketlerin tekrar edilmesi ile ortaya çıkan sürat özelliğidir.

Devirsiz Hareketlerde Sürat

Benzer hareketlerin tekrar etmediği ve hareketin sonlandırıldığı süratttır. Örnek olarak cirit atma, gülle atma, uzun atlama gibi (Muratlı ve ark., 2011).

Antrenman Bilimi açısından sürat ise 3 başlık altında incelenmektedir. Bunlar,

Reaksiyon (Tepki) Sürati

Herhangi bir uyarana mümkün olduğu kadar çabuk tepki verebilme kabiliyetidir. Kasın bir impulsa karşı ilk tepki verme süresine reaksiyon süresi denilmektedir.

Maksimal Sürat

Sporcunun başlangıçtaki ilk hareketi ile son hareketi arasındaki geçen en yüksek zaman şeklinde tanımlanır.

Süratte Devamlılık

Maksimal süratin uzun süre korunarak sürdürebilme olarak ifade edilir.

Sürat Antrenman Metotları

Pliometrik Antrenmanlar

Pliometrik antrenmalarda temel hedef, kasların mümkün olan minimum sürede kasılması ve gerilmesinden faydalanarak daha güçlü bir kasılmanın en kısa sürede gerçekleşmesini sağlamaktır (Chu, 1998). Patlayıcı

güç için pliometrik çalışmalar en uygun antrenmanlardan biridir ve sporcuların performans üretkenliği bakımından günümüzde en sık kullanılan yöntemdir. Pliometrik antrenmalar sıçrama ve çabuk kuvvet özelliklerinin daha sık kullanıldığı spor dallarında önem kazanmaktadır (Boreham, 2006).

Durarak sıçramalar, kutu alıştırmaları, yerinde sıçramalar (Jumps-in-place), çokul sıçramalar ve atlamalar, derinlik sıçramaları hareketleri pliometrik antrenmalarda yapılabilir. Pliometrik egzersiz olarak performans olarak alt ekstremite patlayıcı gücünü yükseltmek için yapılan derinlik sıçramaları örnek verilebilir. Derinlik atlamalarında kişi kendini yüksek bir yerden bırakıp yere temas ederek olabildiğince hızlı atlamaya çalışabilir. Farklı bir örnek olarak, sporcunun tek bacak veya iki bacak ile en kısa sürede belirli bir mesafe atlayarak hareketleri gerçekleştirmesi gösterilebilir. Spor dallarının özelliklerine göre farklılık gösterilerek pliometrik antrenmalarda alıştırmalar yapılabilir. Ancak bu çalışmalar 16 yaşından küçük sprocular için tavsiye edilmez. Antrenman programlarında haftada minimum 2 maksimum 3 kez olacak şekilde uygulanabilir. Ağırlık antrenmanları yapılacağı zaman kesinlikle pliometrik antrenmalar uygulanmamalıdır.

Direnç Antrenmanları

Sürati artırmak için kullanılan başka bir önemli antrenman yöntemi ise direnç egzersizleridir. Spor bilimcileri sayesinde günümüzde en çok bilinen egzersiz çeşitlerinden biri olmuştur. Organizmanın bir kuvvete karşı hareket edebilmesi için birkaç ekipman ile uygulanan yöntem direnç antrenmanı egzersizleridir.

Güç, denge ve koordinasyon, kas kuvveti, hız gibi özelliklerin iyileştirilmesine ek olarak kondisyon ve sağlık programları arasında da uygulanması direnç egzersizlerini önemli bir konuma taşımıştır (Swank ve Gagerman, 2009).

Yardımlı Antrenmanlar

Yardımlı antrenman, bir sporcu bireyin destek verilmemiş koşu performansından daha yüksek koşmasına yardımcı olmaktadır. Bu çalışmalarda adım sıklığının ve uzunluğunun yükseltilmesi hedeflenmektedir. Örnek olarak sporcuya sprint kemerinin takılmasıyla adım sıklığının yükseltilmesi, adım uzunluğunun yükseltilmesi için de alçak engellerin üzerinden geçişlerin uygulanması gibi.

Dayanıklılık ve Dayanıklılık Antrenman Metotları

Dayanıklılık, "Organizmanın uzun süre devam eden antrenmanlarda yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri devam ettirebilme ya da yorgunluğa karşı koyabilme yeteneği" olarak ifade edilmiştir (Sevim, 2002). Önemli bir motorik özellik olan dayanıklılık, spor branşı fark etmeksizin tüm sporcular için iyileştirilmesi ve egzersiz programlarına koyulması gerekmektedir. Dayanıklılık özelliği spor dallarının ihtiyaçlarına uygun sınıflandırılmalı ve buna göre antrenman yapılmalıdır.

Dayanıklılık, üç ayrı fonksiyona sahiptir. Bunlar;

1. Düşük fakat uzun süreli aktivitelerde dayanıklılık uygulayabilme

2. Artan yüke rağmen yorgunluk oluşumunu geciktirmek

3. Dayanıklılık özelliği iyi seviyelere ulaştıysa iyileşme süresi kısa sürede gerçekleşecektir (Dedekargınoğlu, 1992).

Dayanıklılık egzersizlerinin sporcu bireyler tarafından verimli bir şekilde gösterilebilmesi için sporcular ve antrenörler, düşük yoğunluklu dayanıklılık antrenmanı (DSDA) (düşük sertlikli dayanıklılık antrenmanı) ve yüksek yoğunluklu dayanıklılık antrenmanı (YSDA) (yüksek sertlikli dayanıklılık antrenmanı) olarak adlandırılan iki esas dayanıklılık antrenmanı türü arasındaki farkları bilmeli ve buna göre plan yapmaları önemlidir (Stone ve diğerleri, 2006).

Düşük Sertlikli Dayanıklılık Antrenmanı (DSDA)

Düşük seviyelerde maksimum güç üretimi gibi faaliyetler DSDA olarak gerçekleştirilir (Stone ve diğerleri, 2007). Bu çalışmalarda sporcular belirli zamanlarda devamlı bir şekilde düşük sertlikte sportif performanslarını uygulamaktadırlar. Bundan dolayı DSDA egzersizleri aerobik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir (Bompa ve Haff, 2015).

Yüksek Sertlikli Dayanıklılık Antrenmanı (YSDA)

Gücün oluşmasını desteklemek ve tekrarlı hareketlerin hızlı bir biçimde yapılması için gereken spor branşlarında kullanılan tanım yüksek sertlikli dayanıklılık antrenmanıdır. Bu gibi çalışmalarda anerobik enerji sisteminin yoğun kullanılması ve daha çok güç meydana gelmesi sebebiyle bu durum YSDA olarak tanımlanmaktadır (Stone ve diğerleri, 2007). YSDA için

maksimal güç ve maksimum kuvvet üretimi açısından yüksek hızlı bir şekilde güç üretimi gerektiren tekrar eden hareketlerde performans verimliliği bakımından önemli bir faktördür (Suter ve diğerleri, 1993).

Dayanıklılık Antrenman Metotları

Antrenörler ve spor bilimciler, sporcu bireylerin fizyolojik ve sportif üretkenliğinde dayanıklılık kapasitesini iyileştirmek için farklı yöntemler uygulanmaktadır. Düzenli yapılan antrenman programı ve içeriği dayanıklılık özelliğinin kazanılmasında önemli yer tutmaktadır. Bu sebeple spor branşlarına özel aerobik ve anaerobik dayanıklılık kapasitesini yükseltmek için birçok değişik yöntemler uygulanmalıdır (Bompa ve Haff, 2017, 335).

Sürekli Koşular Metodu

Sporcu bireylerin aerobik kapasitelerinin iyileştirilmesi bu metotta amaçlanmaktadır. Sürekli koşular metodunda uygulanan fartlek ve kros egzersizleri kullanılmaktadır. Kros koşuları, ortalama 140 atım/dk kalp hızı ile uzun süreli koşu olarak 5-8 km mesafeler arasında yapılmaktadır. Fartlek koşularında ise değişmeli tempolarda sürekli koşular olarak ifade edilmekte olup kuvvette ve süratte süreklilik özelliği bu metotta geliştirilir.

İnterval Antrenman Metodu

İnterval antrenman yönteminde yük maksimal kalp atım hızına ulaştığında yüklemenin durdurulması ve kalp atım hızı 120 atım/dk'ya düştükten sonra yükün tekrarlanması ilkesi ile gerçekleştirilir.

İnterval antrenmanlar süresine göre; uzun süreli antrenman 8-15 dakika, orta süreli antrenman 1-8 dakika, kısa süreli antrenman 15-20 saniye olarak kabul edilir (Ural, 2014). Antrenman yoğunluğu az fakat sürekli ise yaygın interval antrenman yöntemi, antrenman yoğunluğu fazla, yükleme süresi düşük ve dinlenme süresi uzun ise yoğun interval antrenman olarak tanımlanabilir (Sevim, 2007).

Yapılan son araştırmalarda interval antrenmanların 2-24 tekrar ve maksimum ise 40 tekrar uygulanması belirtilmiştir (Bompa ve Haff, 2017).

Tekrar Metodu

Tekrar metodunda temel hedef, belirlenmiş uzaklığın tekrar tamamlanması ile çabuk, orta, kısa ve uzun süren dayanıklılığın

iyileştirilmesidir. Belirlenen mesafe tamamlandıktan sonra verilen dinlenmeden sonra maksimal sürat geliştirilmesi ile yeni tekrarlar yapılarak gerçekleştirilir. Tekrar metodu antrenmanlarında maksimal yüklenme ve düşük tekrarlar çizgisinde uygulanmalıdır. Bu yüklenmeler arasında tamamen dinlenme prensibi yapılmalıdır (Sevim, 2007).

Müsabaka Metodu

Müsabaka metodu, spor branşına has dayanıklılık egzersizleridir. Spor branşına uygun olarak, özellikleri ve ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.

Hareketlilik ve Hareketlilik Antrenman Metotları

Hareketlilik özelliği, sporcuların hareketlerini eklemlerin izin verdiği ölçüde maksimum açıda ve farklı yönlerde yapabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Sevim, 2007). Hareketlilik özelliği yeterince gelişmemişse hareketlerin açısı kısıtlayıcı için teknik eğitimi engeller ve sakatlanma seviyesini yükseltir. Haraketlilik antrenmanları tüm egzersizlerden önce yapılmalıdır.

Hareketlilik Antrenman Türleri

Aktif ve Pasif Hareketlilik

Hareketlerin kas kuvveti desteğiyle yapılması aktif hareketlilik tanımlanır. Desteksiz şekilde kasların maksimum açıda hareketi uygulayabilmesi aktif hareketliliktir. Gövdenin öne bükülmesi, tek bacağın yukarıya doğru kaldırması gibi örneklendirilebilir. Dış kuvvetlerin desteği ile uygulanan antrenmanlar pasif hareketlilik olarak ifade edilir. Bu destekle birlikte kişiler eklem genişliğinin büyüklüğüne erişebilirler. Bu desteği eşli antrenman ya da aletli şekilde uygulayabilirler.

Dinamik ve Statik Hareketlilik

Dinamik hareketlilik yapılırken olması gereken bir hız ve ritim mevcuttur. Açık bacak duruşta sola-sağa yaylanma buna örnek verilebilir. Eklemlerin durumunun belirli bir zaman içerisinde korunarak uygulanma statik hareket olarak adlandırılır. Örnek olarak bacağın öne doğru kaldırıldıktan sonra bu şekilde durulması gibi.

Genel ve Özel Hareketlilik

Genel hareketlilik, kalça eklemi, omuz eklemi ve omurga eklemi vücudun ana eklem sistemlerinde sağ, sol ve çapraz salınım mesafesidir. Hareket akışı süresinde uygulanan belli eklemlerin çalıştırılması özel hareketlilik olarak ifade edilir (Sevim, 2007).

Hareketlilik Antrenman Metotları

Aktif-Pasif Germe Yöntemi

Aktif-pasif germe yönteminde antiagonist eklemlerin uzun süre maksimum geniş açıda gerilerek bu durumda 10-30 sn beklenmesi ile uygulanmaktadır.

Pasif-Dinamik Germe Yöntemi

Pasif-dinamik germe yönteminde hafif şekilde gerilmiş durumdayken antrenman uygulanmalıdır. Eklemlere uygulanan baskı veya çekme sonrasında hissedilen uzun sürmeyen çok az bir acı olacak şekilde gerilme hareketi yapılmalıdır. Bu nedenle yapılan antrenmanlar vücut bilincini kavrayabilecek kişiler üzerinde uygulanması tavsiye edilmektedir.

Pasif-Statik Germe Yöntemi

Pasif-statik germe yönteminde dış kuvvetlerin desteği ile gerçekleştirilen germenin uzun zaman korunmasıyla uygulanır. Aktif-pasif germeye göre eklem genişliği daha fazla olmak zorundadır (Zociorskij, 1972).

PNF Germe Yöntemleri

PNF germe yöntemi proprioseptörleri uyararak nöromüsküler mekanizmanın hızlandırılması veya desteklenmesi olarak ifade edilmektedir (Alter, 1996). Bu yöntem yapılırken agonistin veya antiagonistin kasılması, statik germe, gevşeme gibi ögeler mevcuttur. PNF germenin yarar sağlaması için gerilmenin hissedilmesi, rahat duruşta gevşemenin korunabilmesi, acı oluşmadan yumuşak bir germenin yapılması, sakin ve düzenli bir halde nefes alabilme durumu zorunludur (Muratlı ve ark., 2011).

Koordinasyon ve Koordinasyon Antrenman Metotları

Koordinasyon, hareket bölümlerinin birleştirilmesi, tüm hareketin uyum içinde yapılması ve kas gruplarının bütünlüğünün ayarlanması, motor hareketlerin sürekliliği, kesintisiz ve uyumlu çalışma olarak tanımlanmaktadır (Çimen, 2020; Muratlı ve diğerleri, 2007). Beceriklilik, koordinatif yetenekler olarak da ifade edilir. Beceriklilik, kolay yapılan ve hareketin yapılmasında hedef odaklı olarak tanımlanır (Polat, 2009). Koordinasyonu gelişmiş sporcular dallarındaki hareketleri yaparken daha titiz ve daha iyi bir şekilde uygulayabilirler. Oyun yöntemi, saha boyutlarında farklılık yapmak, alışılmamış çıkış, tempo değişikliği ile sürat, ek hareketler ekleyerek sonuçlandırılması gibi yöntemler beceri egzersizlerinde uygulanabilir. Koordinasyon tekniğinin iyileştirilmesi için değişik hareketler öğretilmeli, antrenmanların temposu devamlı değiştirilmeli, yüklenmeler aşamalı bir şekilde yükseltilmeli, belirli bir süre zarfında hareketlerin uygulanması istenilmeli, hareketlerin zorluk kademelerini yükseltmek için destek aletler kullanılmalı, sporcuların yeteneklerine göre egzersizler değiştirilmeli ve bu yöntemlerin antrenmanın başlangıcında yapılması istenmektedir (Sevim, 2007).

Koordinasyonun Sınıflandırılması

Sınıflandırma iki ana yöntemle yapılmakta olup bunlarda ilki genel koordinasyon ikincisi ise özel koordinasyondur. Genel koordinasyon, koordinasyon özelliği herhangi bir spor branşına dahil olmadan yapılmasıdır. Özel koordinasyon ise belirli bir spor branşına ait koordinatif yetenekler geliştirmek için yapılmasıdır.

Koordinasyon Antrenman Metodu

Genel Koordinasyon Antrenmanı

Çok yönlü hareket becerilerin edinilmesi genel koordinasyon antrenmanı için istenmektedir. Bu yöntem ile hareketlerin yanlış yapılmasını önlemek için küçük yaşlardaki çocuklara uygulanmalıdır. Bunun nedeni ise koordinasyon antrenmanlarına az yer verilmesi sebebiyle koordinatif yeteneklerin aktarılması giderek zor hale gelmesindendir.

Özel Koordinasyon Antrenmanı

Bu antrenman modelinde ise müsabakalarla ilişkili yetiler geliştirilir. Diğer bir deyişle spor türüne özgü yeteneklerin geliştirilmesi hedeflenir. Özel koordinasyon antrenmanları spor teknik öğretiminin ön şartı olarak dikkate alınmalıdır (Muratlı ve ark., 2011).

Özel koordinasyon antrenmanlarında, yarışmalarla ilgili kabiliyetler geliştirilir. Yani spor branşına esas yeteneklerin iyileştirilmesi amaçlanmaktadır. Spor teknik eğitimi için özel koordinasyon antrenmanı ilk koşul olarak düşünülmelidir (Muratlı ve ark., 2011).

Antrenmanda Planlama

Antrenmanlarda planlama süreci, sporcuların en uygun performans seviyelerine erişmelerine katkıda bulunan, iyi organize edilmiş, sistematik ve bilimsel bir yöntemdir.

Yapılan planlamanın etkili olabilmesi için antrenörlerinde yüksek düzeyde bilimsel bilgi, uzmanlık ve deneyimleri bulunması gerekmektedir.

Son yapılan çalışmalara göre sportif performansı olumlu bir şekilde etkilemek için iyi bir antrenman planlamanın çok önemli olduğu söylenmiştir (Alp ve Özdinç, 2020; Işıldak, 2020; Yılmaz, 2019; Koçyiğit ve ark. 2020).

Antrenman Programları nelere göre değişiklik gösterir?

- Plan yapıldıktan sonra bile esneyebilmeli değişen koşullara uyum sağlanmalıdır.
- Sporcular aynı kalsa bile, yeni gelişmelere göre bir sonraki yılın planı değişmelidir.
- Sakatlanan sporcular, cezalar ve sonradan alınan özel müsabakalar gibi durumlar için planlamada hazırlıklı/esnek olunmalıdır.
- Planı etkileyen tüm etkenlenler birbirini ve nihayetinde planın tüm planı etkiler.
- Herhangibir antrenman planı diğerleriyle tamamen aynı olmamalıdır.

Antrenman Planlamasını Etkileyen Faktörler

- Cinsiyeti
- Sporcuların antrenman yaşı ve biyolojik yaşı
- Takımının hangi seviyede ve ligde yarışmalara katıldığı
- Sporcunun ve takımının önceki başarı ve başarısızlıklar
- Sporcunun ve takımının ve yönetiminin tecrübesi
- Sporcunun sağlık durumu
- Sporcunun, yönetimin, seyircinin, antrenörün ve kamuoyunun amaçları
- Sporcunun antrenman düzeyi

Antrenman Uyumu

Sistematik şekilde antrenmanla beraber tekrar edilerek oluşan farklılıkların bütünü antrenmana uyum olarak ifade edilir. Antrenmanla vücuttaki meydana gelen fizyolojik ve yapısal değişimler yüklenmelerin şiddetine, sıklığına ve kapsamıyla ilişkili olarak uygulanan yüklenmeler ile ortaya çıkmaktadır.

Yükleme organizma için yeterli gelmiyorsa eğer hiçbir adaptasyon meydana gelmez.

Yüklenme çok fazlaysa eğer vücutta sakatlık meydana gelir, vücut bu olaydan dolayı zarara uğrar veya aşırı antrenman yapmış gibi bir durum oluşur

Geliştirilecek sportif özellik ve beceri ne kadar zor ve karmaşık ise fizyolojik, sinir-kas ve işlevsel uyum için o kadar fazla antrenman zamanı gerekir.

Fizyolojik, fonksiyonel ve nöromüsküler adaptasyon ne kadar fazla antrenman süresi gerekirse iyileştirilecek beceriler ve sportif özellikler o kadar komplike ve zor olmaktadır.

Antrenmana Uyum Neye Bağlıdır?

- Bireyin antrenman seviyesi ve kabiliyeti
- Yüklenmeler arasında verilen, seçilen antrenmanın özellikleriyle bağlantılı dinlenme/toparlanma süresine
- Antrenmanın kapsamı ve şiddetine
- Kapsamı ve şiddet arasındaki doğru ilişkiye
- Antrenmanın evresine

Sporcu bir bireyin antrenman seviyesini artırdığında antrenmanda planlamaya ya da antrenmana adaptasyon sağladığını söylemek mümkündür. Bu durum sporcunun psikolojik ve fiziksel büyümesini ilerletir. Antrenörler, sporcular adaptasyon gösterdikçe ara sıra dışsal bir yüklenmeyi yükseltmelidir. Antrenmanın belirtileri azalırsa doğru orantılı olarak uyaran azaltılmış demektir. Yine antrenman yapmaya uzun süre ara verilirse antrenman etkilerini göstermeyebilir.

Antrenmanda Planlama Çeşitleri

Mikro Plan

Mikro plan, senelik planda belli bir şekilde ilerleyen haftalık antrenman programı olarak değerlendirilmelidir.

Tüm antrenman birimleri mikro plan için benzer yapılarda değildir.

Mikro planın yapısı belli egzersiz döneminde üstün olan hedeflerine, şiddetine, yöntemlerine ve kapsamına göre değişiklik gösterir.

Mikro planın yapısını etkileyen diğer etkenler sporcu bireyin yenilenme, müsabaka tarihleri, yüklenme ve toparlanma gereksinimleridir.

Mikro Planın Yapılandırılmasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

- Mikro plan planlanırken, birçok antrenman unsurları birbirlerinden etkilenerek bir bütünlük içinde ele alınmalıdır. Örneğin teknik unsuru geliştirmeyi hedeflemeye yönelik bir antrenman biriminin verimi, daha önceden uygulanmış antrenman biriminden etkilenir.
- Dayanıklılık antrenmanı sonrası, MSS toparlanacak zaman olmayacağı için teknik antrenman yapılırsa verim azalacaktır.
- Teknik ya da hız geliştirici antrenman sonrası dayanıklılık antrenmanı uygulanması daha doğru olacaktır.
- Doruk altı şiddetli antrenmanlar hazırlık antrenmanları döneminde, haftada 2-3 antrenman yeterli olurken, müsabaka döneminde haftada 1-2 gün ayrılması gerekir.
- Kişinin sınırlarına ulaşan yüklenmeler haftada ikiden fazla olmamalıdır.

- Mikro plan planlanırken, yüklenme-toparlanma ilişkisi korunmalıdır.
- Etkin dinlenmeye ayrılan günler doruk yüklenmeyi gerektiren günlerden sonra olmalıdır.
- Haftada 2-3 kere yenilemeyi gerektiren antrenmanlar uygulanabilir.

Mikro Plan Örnekleri

İlk olarak baskın olan mikro plan amaçları saptanmalıdır. Gelişim için mikro plan mı, yarışma safhasındaki bir mikro plan mı yoksa hem dengeleyici hem koruyucu bir mikro plan mı planlanacağına karar verilmelidir. Antrenman birimlerinin şiddeti, sayısı ve kapsamı öncesinde belirli olması gerekmektedir. Doruk şiddetli yüklenmenin, düşük şiddetli yüklenmenin ne kadar uygulanacağı belirlenmesi gerekmektedir. Yarışmadan 3-5 gün öncesinden doruk şiddetli antrenman birimlerine ulaşılması gerekir.

Geliştirici Mikro Plan

Geliştirici mikro plan hazırlık aşamasına has olup bio-motor ve beceri kabiliyetlerin iyileştirilmesi niteliğini taşımaktadır. Bu evre aşamasında 2-3 kere doruk yüklenme uygulanır.

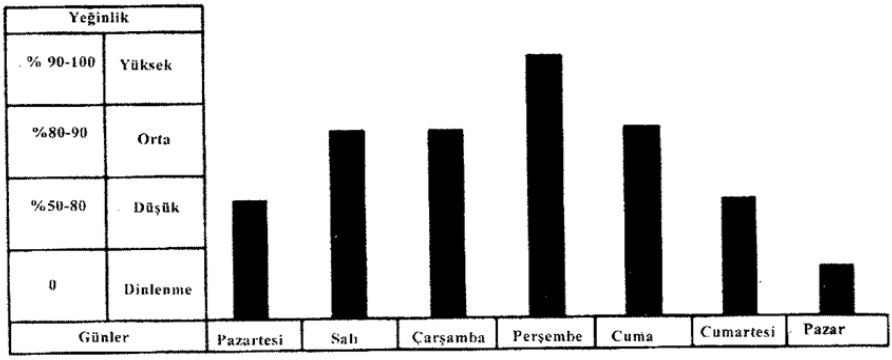
Destekleyici Mikro Plan

Düzenli yarışma evresinde ya da yarışma dönemi yakınlaştıkça yapılacak bio-motor ve beceri kabiliyetlerin korunması hedefli yapılmaktadır. Doruklama ise haftada bir kez yapılır.

Yenileme Mikro Planı

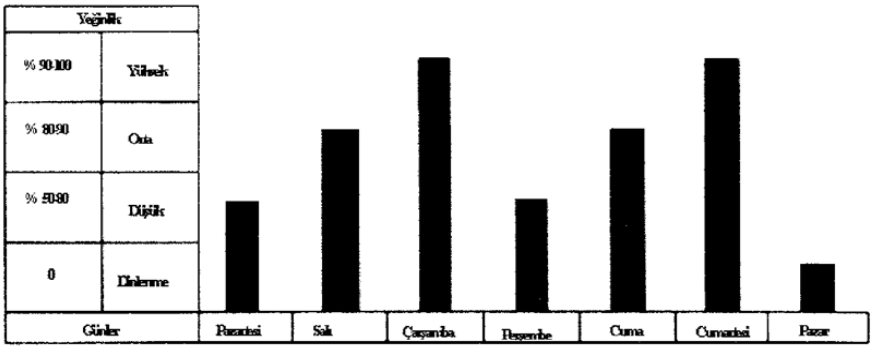
Yenileme mikro planının amacı enerjiyi tekrar oluşturmak ve vücutta biriken yorgunluğu atmaktır. Bunu yapmanın kısa yolu ise düşük şiddetli aerobik yapıdaki egzersizlerdir. Yoğun egzersiz evrelerinden sonra, önemli olan müsabakalardan sonra ya da önce düzenli bir şekilde yapılmalıdır.

Tek Zirveli Mikro Plan

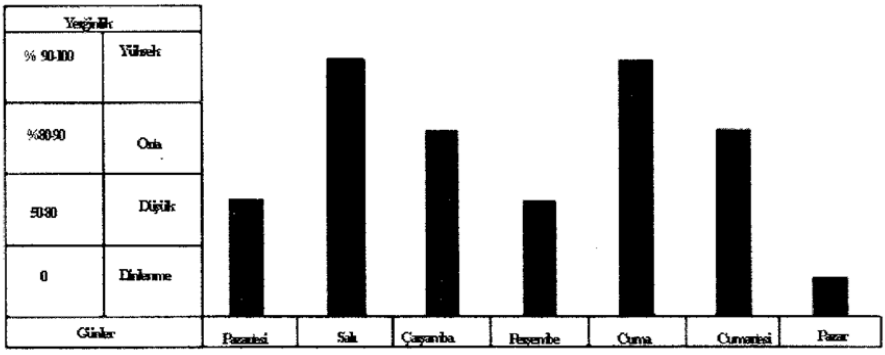


Resim 1. Tek Zirveli Mikro Plan Örneği

İki Zirveli Mikro Plan

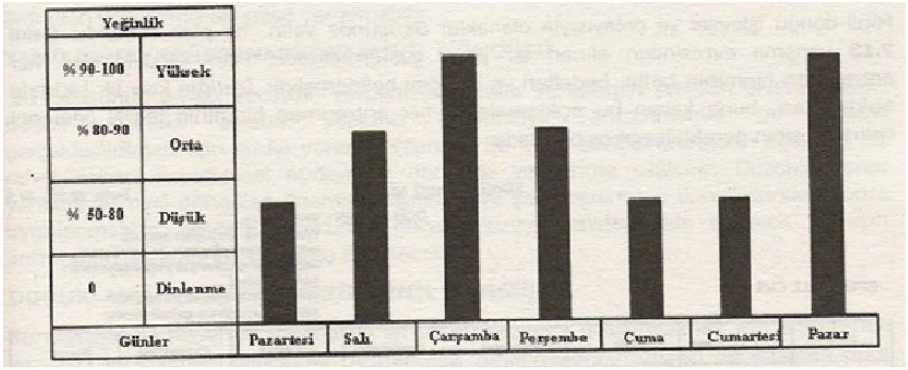


Resim 2. İki Zirveli Mikro Plan Örneği



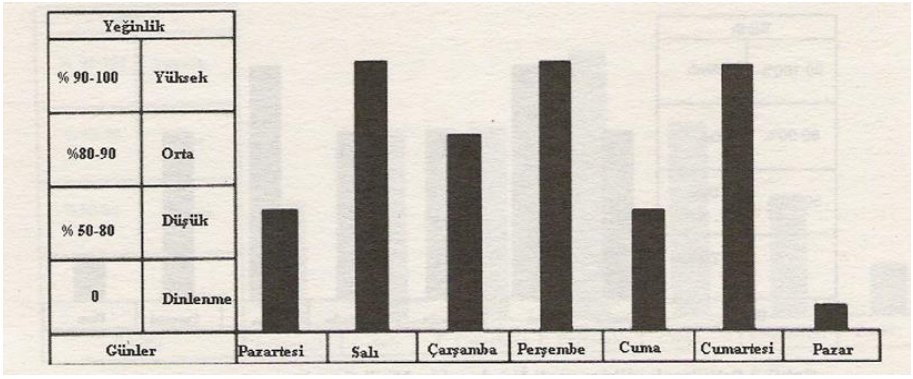
Resim 3. İki Zirveli Mikro Plan Örneği

Bir Müsabaka Bir Zirve Yüklenmeli Mikro Plan



Resim 4. Bir Müsabaka Bir Zirve Yüklenmeli Mikro Plan Örneği

Üç Zirveli Mikro Plan



Resim 5. Üç Zirveli Mikro Plan Örneği

Makro Plan (Dönemleme)

Dönemleme, yılın büyük yarışmaları için gereken maksimum seviyede verimliliği sağlamak için yıllık planı daha küçük parçalara bölme işlemidir.

Dönemleme üç boyutta ele alınmalıdır:

- Yıllık Planın Dönemlenmesi ile hedeflenen evrelerde, doruk verim seviyesine erişmek için antrenmanın küçük evrelere bölünerek yönlendirilmesi anlaşılırken,

- Biomotor kabiliyetlerin dönemlenmesi ile de antrenman dönemlerinin sürat, dayanıklılık ve kuvvet bakımından üst seviyede düzenlenmesi anlaşılmaktadır.
- Yüklemesiz ve Doruklama Makro Döngü

Makro Döngü (Dönemleme) Süresi

Her bir spor branşı için makro döngü süresi farklılık gösterir. Makro döngü, müsabaka döneminde müsabaka tarihlerine bağlı değişik göstererek 2-4 mikro döngüsünden meydana gelirken, hazırlık döneminde genellikle 4-6 mikro döngüden meydana gelir. Makro döngü için ihtiyaç duyulan süre, antrenman hedeflerine ulaşmak için gerekli adaptasyon da zamana bağlıdır. Antrenman yüklenmeleri kompleks ve hızı, gücü kapsayan nitelikler ise makro döngüler kısa zamanlı yapılır.

Örnek olarak, kuvvet antrenmanı için 4-6 haftalık bir zaman olmalıdır.

Bunun sebebi ise yorgunluğun kısa bir zamanda oluşmasıdır. Makro döngü için asıl hedef genel dayanıklılıktır. Fakat aerobik dayanıklılık hedeflendiyse makro döngü olması gerekenden uzun süre yapılması daha uygundur. Bu durumun sebebiyse adaptasyonun uzun zaman almasıdır.

Yüklemesiz ve Doruklama Makro Döngü

Bu döngünün asıl amacı önemli olan müsabakalarda kişisel kondisyonun temellerinin gerçekleştirilmek istenmesidir. Ana hedeflerden biri de yüklenmesiz dönemde yorgunluğun atılması ve daha fazla tamlamanın oluşturumasıdır.

Ancak bu döngü döneminin 2 haftadan fazla olmaması tavsiye edilmektedir.

Yıllık Antrenman Planlaması

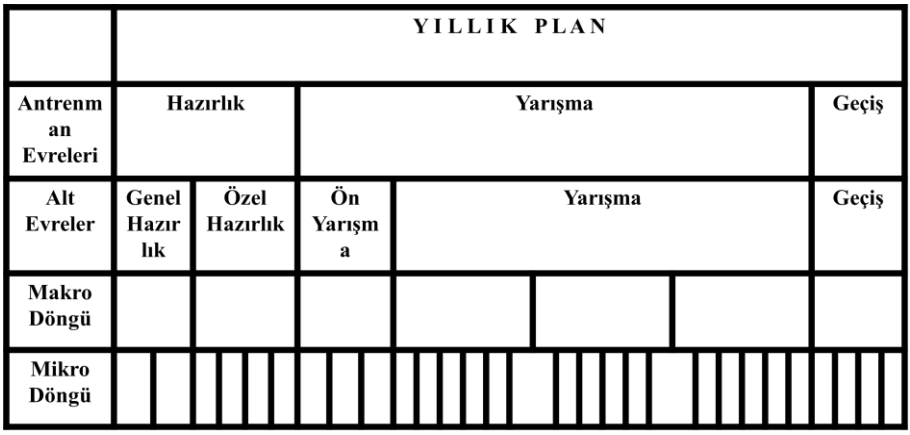
Genellikle sporcular neredeyse on bir ay boyunca bir programa göre antrenman yaparlar ve ardından kalan bir ay için azaltılmış bir antrenman seviyesi izlemektedirler.

Sporcuların antrenmanları, her hafta benzer düzeyde performans gösterecek veya yılın belirli zamanlarında zirve performans gösterecek şekilde planlama uygulanır.

Sporcuların yalnızca %15-25'i, çok önemli yarışmalara hazırlansalar da maksimum verime gerçek müsabaka zamanına eriştikleri ortaya çıkmıştır.



Resim 6. Bireysel Spor Dalları İçin Yıllık Plan



Resim 7. Takım Sporları İçin Yıllık Plan

Yüklenme Planlaması ve Dönemlemesi

Yüklenmelerin değişimi senelik planda düzgün bir biçimde planlama oluşturulmalıdır.

Hazırlık evresinde giderek artan yükleme eğrisi, yarışma everesinde düz bir yol izlese de geçiş evresinde çok düşük bir seviye izlemektedir.

Yarışmaların sıklaştığı evreye göre ya da her yarışmanın oynandığı spor dalına göre değişiklik gösterir.

Senede bir kez 1-2 ay süresinde yoğunlaşan müsabakaların bulunduğu spor dallarında tek uçlu, senede iki kez birer, ikişer ay yoğunlaşan müsabakaların bulunduğu spor dallarında ise çift uçlu yıllık antrenman programı oluşturmak gerekmektedir.

Sadece spor dallarına has olmayıp müsabaka ve yarışma organizasyonu tarihlerine göre de değişiklik gösterir.

Bu durumun haricinde her hafta yarışma yapan spor dallarında yıl boyunca (2x15-17 hafta) sportif verimliliği değişmeden tutmayı sağlayan programlama uygulanmalıdır.

Tümünde Hazırlık, Müsabaka, Geçiş dönemi mevcuttur.

Hazırlık Evresi

Hazırlık evresi iki dönemden oluşmaktadır ve süresi spor dalına göre, antrenörün önündeki kalan zamana göre farklılık gösterir.

Hedef yarışmaya sporcuyu psikolojik, fiziksel ve zihinsel olarak hazırlamaktır. Tekniksel, fiziksel ve taktiksel niteliklerin olması gereken ana esaslarını oluşturmaktır. Sürat, esneklik ve kuvvetin fazla oranda kullanılması temek tekniklerin yapılmasında önemlidir (Koçyiğit ve ark., 2018).

Bu aşamada yapılan antrenmanın yetersiz oluşu hiçbir şekilde yarışmada geri kazanılamaz.

Bu evrede kapsam yüksek tutulmalıdır. Spor branşlarının niteliklerine göre hazırlık evresi 2-6 ay aralığında değişiklik gösterir.

1. Hazırlık Evresi (Genel Hazırlık Evresi)

Yüksek şiddetli egzersizler için sporcunun hazırlandığı evredir.

Bu dönemde egzersiz için egzersizin uygulandığı evredir.

Antrenmanın içeriği çok yüksek ve şiddeti düşük olarak yapılan evredir.

Bu evrede genel niteliklerin iyileştirilmesi hedeflenmiş olup 1-6 hafta arasında süresi farklılık gösterebilir.

Tek uçlu ve çift uçlu egzersiz programların süresi 4-6 haftayı bulurken takım sporlarında ise 1-2 hafta sürmektedir.

Bu aşamada, çoğu antrenör eğitim zamanlarının %70-80'ini genel aerobik, esneklik ve temel kuvvet özelliklerini yetiştirmeye harcamaktadır.

Ancak esas taktik ve teknik becerilere de egzersizde zaman ayırıp uygulanmalıdır. Beceri antrenmanının takibinde yükseltici özellikler olarak psikolojik, biyomotorik, fizyolojik niteliklerin de antrenman içeriğine birleştirerek uygulanması göz önünde bulundurulmalıdır (Çimen ve Kılınç, 2017).

2. Hazırlık Evresi (Özel Hazırlık)

Antrenman şiddeti %70-80 lerde tutulup antrenman kapsamı %20-30 azaltılması gereklidir. Bu evrenin bitmesine yakın antrenman şiddeti %5-6 düzeylerinde yükseltilmedir.

Bu evrede hedef sporcuyu yarışmaya hazır hale getirmektir. Bu evrede antrenman şiddeti yüksektir.

Uzmanlaşmış spor dallarına has antrenmanların seviyesi artmaktadır.

Maksimum antrenmanların %30 u genel geliştirici niteliklere verilebilir. Özel geliştirici egzersizler %90, genel geliştirici egzersizler ise %10 oranında olması gerekir.

Bu evrenin bitmesine yakın hazırlık yarışmalarına başlanabilir.

Müsabaka Dönemi

Yarışma döneminin başlatılacağı takvim önem göstermektedir.

Yarışma dönemi yarışmalardan kaç hafta önce uygulanmaya başlanmalıdır? İki ana dönemi içerir ve hem bireysel hem de takım sporlarına göre değişiklik gösterir.

Ön Yarışma Dönemi

Bu evrede çoğunlukla hazırlık yarışmaları gerçekleştirerek sporcunun yarışma kondisyonunun yükseltilmesi amaçlanır.

Gerçekleştirilen hazırlıklar (fiziksel, taktik, teknik, kondisyonel) gerçek yarışma koşullarında test edilir.

Kalan son eksiklikler belirlenir ve son rötuşlar yapılır.

Sporcular hem hazırlık yarışmaları ile hem de antrenman yöntemi ve antrenman miktarındaki değişiklikler ile yarışmaya hazır hale getirilmektedir.

Yenileme ve toparlanma için gerekli zaman ne kadar olmalıdır?

Maksimum verime erişmek ve uyum sağlamak için özel müsabaka ya da yarışma sayısı ne olmalıdır? (6-10 özel müsabaka tavsiye edilmektedir.)

Son özel müsabaka ile ilk resmi müsabaka arasındaki süre ne olmalıdır?

Yılın hedef yarışması ya da yarışmaları için planlama yapıldı mı?

Çift uçlu ve tek uçlu egzersiz döneminde bireysel spor dallarında esas yarışmalara geçmeden evvel yapı yarışmaları evresinde deneme müsabakaları uygulanarak sporcular yarışmaya hazır hale getirilir.

Asıl Müsabaka Dönemi

Asıl müsabaka evresinde müsabaka tarihlerine göre sporcu, spor dalına has antrenmanlarla beraber yarışma için gereken taktiklere ve tekniklere odaklanılarak yetiştirilir.

Antrenman özellikleri, biomotor yetenekleri geliştirmek yerine dengeleyici ve koruyucu bir niteliğe sahip olmalıdır.

İlk amaç sporcuyu maksimum düzeyde ve dorukta yarışmaya katılmasını sağlamaktır.

Yıl boyunca her hafta yarışmaların yapıldığı spor dallarında dikkat edilmesi gereken durum yakalanan formu sene boyunca korumak olmalıdır. Her hafta oynanan yarışmalar, en yüksek performansın elde edilmesi gereken bir evredir.

Zaman zaman çok önemli yarışmaların olduğu dönemlerden önce formu yükseltmek için antrenman şiddeti düşürülerek bir zirve elde edilebilir.

Yarışma evrelerinde antrenman içeriği, eş uyumu ve koordinasyonu gerektiren spor branşlarında antrenman içeriği erişilen seviyenin %50'si kadar azaltılarak antrenman şiddetini yüksek tutmak gerekmektedir.

Ancak mikro döngünün bitmesine yakın merkezi sinir sistemi yüksüz bir faz ile yenilenmeli ve toparlanmalıdır.

Geçiş Dönemi

Sporcu bireylerin sene boyunca fiziksel olarak hazır ve dinlenmiş, tazelenmiş ve yorgunluktan kurtulmuş olarak bir sonraki sezona girebildikleri dönem geçiş dönemi olarak ifade edilebilir.

Egzersizleri sezonda olduğu gibi sürdürmek çok fazla yorgunluğa, hiç egzersiz yapmamak ise elde edilmiş sportif niteliklerin bütünüyle ortadan kaybolmasına sebep olacaktır.

Bu nedenle geçiş evresinde sportif faaliyetlerden vazgeçilmemeli, farklı spor dalları eğlence amaçlı uygulanmalıdır. Egzersiz şiddeti yoğun olmamalıdır.

Geçiş dönemi 1-1,5 ayı geçmemelidir (Alp 2021).

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">HAZIRLIK DÖNEMİ</td><td colspan="2">YARIŞMA DÖNEMİ</td><td>GEÇİŞ</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Genel hazırlık</td><td colspan="2">Özel hazırlık</td><td>Ön yarışma</td><td>Temel yarışma dönemi</td><td>Geçiş</td></tr>
<tr><td>KUVVET</td><td colspan="2">Eşli kuvvet çalışması veya anatomik adaptasyon</td><td>Maksimal kuvvet antrenmanı</td><td>Çabuk kuvvet antrenmanı Kassal dayanıklık antrenmanı</td><td colspan="2">Çabuk kuvvet veya plyometrik antrenman ve maksimal kuvvetin korunumu</td><td>Yenileme</td></tr>
<tr><td>DAYANIKLIK</td><td colspan="3">Aerobik eşik-Anaerobik eşik</td><td>Anaerobik eşik-max VO_2 antrenmanı</td><td>Özel dayanıklık</td><td>Özel dayanıklık koruma</td><td>Aerobik eşik</td></tr>
<tr><td>SÜRAT</td><td>Esneklik koor.</td><td>Koşu koor.</td><td colspan="2">Tepki sürati, pozitif ivmelenme, alaktat anaerobik hız</td><td>Özel sürat, süratte devamlı.</td><td>Özel sürat koruma</td><td>.....</td></tr>
</table>

Resim 8. Biomotor Yetilerin Dönemlenmesi

Antrenmanda Periyotlama

Antrenman Periyotlaması, egzersiz planlanmasında dönemleri birer evre şeklinde düşünerek uzun süreli planlamaların belirlenmiş bu evrelere ayrılmasıdır.

Antrenmanda Periyotlamaya Etki Eden Faktörler

- Bilimsellik
- Planlanan hedef ve strateji
- Fikstür veya Yarışma takvimi
- Antrenmanın sporcuya uygunluğu
- Zaman kısıtlılığı
- Maddi olanak, sporcu nitelikleri ve saha tesis yeterliliği gibi ön şartlar
- Sporcuların sağlık veya sakatlık problemleri
- İklim

Periyotlama Nasıl Yapılmalı?

Tüm spor dallarında egzersiz periyotlaması senelik şekilde uygulanmaktadır.

Periyotlama Modelleri:

Tek Uçlu Periyotlama

Çift Uçlu Periyotlama

Çok Uçlu Periyotlama

Tek Uçlu Periyotlama

Çocuklar, üst düzey sporcular ve gençlere uygun bireysel sporlarda tek zirvesi olan periyotlama modelidir.

Çift Uçlu Periyotlama

Bireysel sporlarda üst ve orta düzey sporcular için dönemleme modelidir.

Çok Uçlu Periyotlama

Lig Konumunda yarışan takım sporlarına uygun olan döenmleme modelidir.



Resim 9. Yıllık Antrenman Periyotlaması Örnek Planı

Hazırlık Dönemi

Bu dönemin asıl hedefi, sporcuyu en üst seviyeye çıkarmak ve yarışmalara hazırlamaktır.

Hazırlık dönemi iki ana bölümde incelenmektedir.

Birinci (Genel) Hazırlık Dönemi

Bu evrede genel kondisyonu iyileştiren alıştırmalar yapılmaktadır. egzersizlerin şiddeti kademeli şekilde artırılır. Ağırlıklı alıştırmalar kondisyonel egzersizlerdir.

Tablolarda genel hazırlık evresinden yarışma zamanına kadar motorik niteliklerin gelişim ilkeleri verilmiştir.

	HAZIRLIK		MÜSABAKA		
ANTRENMAN SAFHALARI	1	2	3	4	5
	Kuvvetin Kazanılması	Maksimal Kuvvet	Kuvvette Devamlılık	Devamlılık	Maç

Resim 10. Kuvvet Antrenmanının Planlanması

	HAZIRLIK		MÜSABAKA		
ANTRENMAN SAFHALARI	1	2	3	4	5
	Genel Dayanıklılık	Özel Dayanıklılık	Özel Dayanıklılık	Teknik-Özel Dayanıklılık	Maç

Resim 11. Dayanıklılık Antrenmanının Planlanması

	HAZIRLIK		MÜSABAKA		
ANTRENMAN SAFHALARI	1	2	3	4	5
	Aerobik Dayanıklılık	Anaerobik Dayanıklılık	Genel Sürat	Özel Sürat	Maç

Resim 12. Sürat Antrenmanının Planlanması

İkinci (Özel) Hazırlık Dönemi

Form ve genel güç iyileştirme alıştırmaları sürdürülmekte olup aşamalı şekilde spor dalına has kondisyon, taktik ve teknik egzersizleri üzerine yoğunlaşılır. Hazırlık yarışmaları uygulanır. Zirve form seviyesine erişmek yarışmalar başlamadan önceki esas hedeftir.

Müsabaka Dönemi

Bu evrenin hedefi ise mümkün olduğunca kondisyon seviyesini artırmak ya da elde edilen formu korumaktır.

Tekniğe has alıştırmaların çok olduğu dönemdir. Dayanıklılık, kuvvet ve sürat gibi motorik becelerin spor dalların teknikleriyle ilişkili olacak şekilde iyileştirilir. Bu dönemde taktik ve teknik hazırlık yoğunluktadır. Birçok spor dalında haftada 5-8 antrenman uygulanmakta ve 2 antrenman maksimum yüklenmeyle yapılmaktadır.

Geçiş Dönemi

- Aktif dinlenme evresidir.
- İlk yarısında tatil ve dinlendirici egzersizler, ikinci yarısında ise bireysel egzersizler yapılmaktadır.
- Geçiş Dönemi maksimum 1 ay olmalıdır (Alp, 2021).

KAYNAKLAR

Akgün N. Egzersiz Fizyolojisi, 4. Baskı. İzmir, Bornova Ege Üniversitesi Basımevi, 1994:28-47.

Aksen Cengizhan, P. Çabuk Kuvvet ve Kuvvette Devamlılık Antrenman Metodlarının Erkek Basketbolculardaki Bazı Teknik, Motorik Özelliklere ve Kas Hasarına Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi (Danışman: Prof. Dr. Mehmet Günay). Ankara, 2013.

Alp M. Antrenman Bilimi Ders Notları, 2021.

Alp, M., & Özdinç, M. (2020). Sports Injuries Seen in Korfball Players: Assessment of Injuries' Areas and Types. Turkish Journal of Sport and Exercise, 22(3), 500-504.

Alter, J.M. Science of Flexibility. Third Edition. Human Kinetics. 2004.

Bompa TO. Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayınevi ve Kitapevi, 4. Baskı, s:217-219, Ankara , 2011

Bompa TO. Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi,Dumat Ofset, 2. Baskı, Ankara , 2003 , s:365-372,

Bompa, T. O. ve Haff, G. G. (2015). Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. (Çeviri: T. Bağırgan). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi. (Eserin orijinali 2009'da yayımlandı).

Boreham, C. (2006). The physiology of sprint and power training. The physiology of Training. Edinburgh, London, New York, Oxford, Philadelphia, St. Louis, Sydney, Toronto: Churchill Livingstone Elsevier, 117-134.

Chu, D. A. (1998). Jumping into plyometrics: Human Kinetics.

Çimen, E. (2020). Vücut Geliştirme ve Motor gelişim. İbrahim Kubilay Türkay (Ed.), Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme 169-176 Ankara: Akademisyen Kitabevi

Çimen, E, Kılınç, F. (2017). 12-14 Yaş Hentbolculara Müsabaka Döneminde Uygulanan Kombine Antrenmanların Performansları Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. (1), 35-50

Dedekargınoğlu, N. (1992). İnterval antrenman metodunun 14-16 yaş erkek öğrencilerin dayanıklılık üzerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Günay M, Yüce, A. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Gazi Kitabevi, 3. Baskı, Ankara, 2008.

Holmann, W. (1972). Sport-Medicine, Springer Verlag.

Isıldak, K. (2020). The effect of plyometric training on quickness, vertical jumping and long jump performance. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 36-44. https://doi.org/10.38021/asbid.727497

Kanat, Y.Ş. Üst Ekstremite Kas Grubuna Uygulanan Maksimal Kuvvet Antrenmanının Futbolda Taç Atış Mesafesine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2007.

Koçyiğit, B., Çimen, E., ve Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. (5), 14-25.

Koçyiğit, B., Akin, S., & Şentürk, A. (2020). The Effects of Combined Trainings on Tennis Serve Speed in Tennis Players. Turkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 12(2).

Komı, P.V. Strength and power in sport. Oxford, UK: Black-well Sientific, 1991.

Muratlı S., Şahin, G., ve Kalyoncu, O. (2007). Çocuk ve spor, Baskı:2, Nobel yayın dağıtım, Ankara, s. 64-71.

Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. Antrenman ve Müsabaka. Kalyoncu Spor Danışmanlık. İstanbul, 2011.

Polat, G. (2009). 9-12 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana, s. 43.

Schnabel, G., Thiess, G. Lexikon Sportwissenschaft. Leistung-Training-Wettkampf. Bd.2. Verlag Sport und Gesundheit. Berlin, 1987-1993.

Sedat Muratlı, Antrenman Bilgisi. Ofset Matbaası, Ankara. ,1981

Sevim Y. Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

Sevim Y. Basketbolda Kondisyon Antrenmanı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003.

Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Yayın No: 358. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Sevim, Y. Antrenman Bilgisi. 7. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara,2007.

Stone, M. H., Sands, W. A., Pierce, K. C., Newton, R. U., Haff, G. G. ve Carlock, J. (2006). Maximum strength and strength training: arelationship to endurance? Strength Condition Journal. 28, 44-53.

Stone, M. H., Stone, M. E. ve Sands, W. A. (2007). Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stone, M.H., Stone M.E., Sands, W.A. Principles and practice of resistance training. Champaign, IL: Humsn Kinetics, 2007.

Suter, E., Herzog, W., Sokolosky, J., Wiley, J. P. ve Macintosh, B. R. (1993). Muscle fiber type distribution as estimated by cybex testingt and by muscle biopsy. Med Sci Sports Exercise. 25, 363-370.

Swank, A.M., Hagerman, P. (2009). Resistance training for special populations. USA: Delmar, Cengage Learning.

Ural, M. (2014). 16-19 yaş futbolcuların yoğun aralıklı, yaygın aralıklı ve devamlı yüklenme türü dayanıklılık antrenmanlarında maksimum oksijen kapasitesi (maxvo2) ile deri altı yağ ölçümlerinin karşılaştırılması (Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, E. (2019). Yüzme Antrenmanlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. Lap Lambert Publishing.

Yılmaz, E. (2020). Bel-Kalça Oranı. Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. Akademisyen Yayınevi A.Ş.

Zociorskij, V.M. Die Körpeclichen eingenschaften des sportlers. 3. Aufl. Bartels&Wernitz. Berlin Frankfurt-München. 1972-1977.

HALK OYUNLARI ve ZİHİNSEL ANTRENMAN

Abdullah ARISOY

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi
- ORCID: 0000-0002-2193-7519
- Mail: abdullaharisoy@gmail.com

Berat KOÇYİĞİT

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi
- ORCID: 0000-0002-0853-204X
- Mail: beratkocyigit@sdu.edu.tr

1. Giriş

Yıllar boyunca gelenek içerisinde yer almış, birçok yörede yaşatılmakta olan halk oyunları, kültürel gelişimin içerisinde olmuştur. Eğitmenler ve antrenörler tarafından öğretilmesi gereken ve kültürel olduğu kadar sportif becerileri de içeren bir branş halini almıştır.

Halk oyunları antrenmanları genellikle oyunun adımlarının gösterilmesi ve öğretilmesi şeklinde geçmektedir. Fakat antrenmanların farklı yaş gruplarında, bir süreç içerisinde ve farklı amaçlarda yapılıyor olması da bir hedef belirlemeyi gerektirmektedir. Belirlenen bu amaç ve hedeflere gerektiği gibi ulaşmak için ise antrenmanların iyi yapılandırılması ve planlanması gerekmektedir.

Antrenmanın amaçlarında yer alan biyomotor yetiler; kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve koordinasyon halk oyunları çalışmalarında önem verilmektedir. Geliştirilebilir bu beceriler, iyi planlanmış bir egzersiz planlaması ile sporcuyu başarıya ulaştırabilir; gösteride ise bir halk oyuncusunu veya halk dansları ekibini seçkin grup haline getirebilir. Halk oyunları ekipleri içerisinde biyomotor yetilerin gelişimi önemli görülmektedir. Zorluk derecesi yüksek ve beceriye dayalı olan üst düzey hareket gruplarından meydana gelen aralıksız icra edilen halk oyunlarını, belirli bir süreçte başarıyla temsil etmek, halk oyunlarında güç kazanmak ve bu gücü üst seviyede istikrarlı bir şekilde günümüze getirmek zorunlu hale getirmektir (Cengiz, 1992).

Fiziksel ve teknik kapasitenin yüksek düzeyde olması sahnede konsantrasyonun ve motivasyonun en üst seviyede olması için yeterli olmayabilir. Çalışmalara veya sahnedeki performansa yönelik zihinsel bir çalışma gerekmektedir. Sporun ve sporcunun maksimum seviyeye ulaşabilmesi için fiziksel antrenmanlar yeterli olmayabilir. Psikolojik anlamda da sporcu kendini geliştirmeli ve hazırlaması gerektiği ifade edilmektedir (Yalçın ve ark., 2022; Çelenk,2021). Bunu da zihinsel antrenmanlar ile gerçekleştirebilmektedir (Akandere ve ark., 2018). Eğer oyuncu zihinsel olarak hazır ise çalışmalarda ve sahnede yapacağı hareket kombinasyonlarında başarılı olacak; koreografideki görevlerini iyi derecede icra edecektir. "Zihinsel egzersiz, motorsal yeni hareketi bedensel gerçekleştirmeksizin, ölçülü ve ağır bir şekilde demostrasyonla öğrenilmesi veya önce öğrendiği motor hareketi ustaca icra etme sürecidir." Hususen dansçılar açısından önemli ihtiyaç olan zihne yönelik uygulamalar, sahnedeki

performansı daha başarılı duruma ulaştıracaktır. Stres altında olan müsabaka ekiplerinde, sahnede yapılması gerekli olanların beyinde demostre etmesi sahne öncesi yapılması gereken en son hazırlık aşaması olacaktır. Halk dansları antrenman uygulamasında bilişsel becerilerin gelişmesi sağlanabilmelidir.

2. Zihinsel Antrenman

Günümüzde performans odaklı spor faaliyetlerini sürdüren sporcuların müsabakalarda kazanma ve kaybetme arasındaki durumun birbirine yaklaşması sporcular üzerinde baskı oluşturduğu belirtilmektedir (Pepe, 2020). Bu bağlamda yüksek performans sergileyerek başarı elde edebilmek için fiziksel çalışmaların temelini duygusal ve ruhsal açıdan iyi pozisyona ulaştıracak uygulamalar olduğu ifade edilmektedir (Pepe, 2020). Bu uygulamalardan biri de zihinsel antrenmanlardır. Zihin antrenmanları, antrenman veya müsabaka içerisinde meydana gelebilecek negatif veya pozitif durumlara istinaden düşünülmesi gereken hareketlerin uygulamadan sistemli ve ağır bir şekilde aksiyonun zihinde demostre edilmesidir.

Zihinsel antrenman, bedenin bilinçli bir şekilde aksiyonların bütününde zihnin çıkardığı buyruklara uyumlu olması durumu olarak kabul edilmektedir (Schling ve Gubelman, 1995). Yani, hayal gücü ile alıştırma yaparak hareket akışının öğrenilmesi veya geliştirilmesinin yoğun şekilde zihinde canlandırılması olarak ifade edilmektedir (Volkamer ve ark., 1971).

Hareketi sürekli, çekinmeden doğru ve akıcı bir biçimde beyinde canlandırılması, pratikleştirilmesi daha basit hale getirebilmektedir (Akandere ve ark., 2018). Hareketin mükemmelliği zihinde sağladıktan sonra ise bunu uygulamada icra etmek basitleşmektedir. Bu sebeple zihin antrenmanı eşgüdüm ilerlemesinde etkin yöntemdir. Ayrıca zihin antrenmanı sporcunun uygulayacağı hareket derinleşmesine ket vuran etkenleri elemine ederek yoğunlaşma artırmaktır. Zihin antrenmanı hem spora ilk başlayanlar için hem de üst düzey sporcularda da kolaylıkla gerçekleştirilebilir. Sporcunun yapacağı tekniksel ve taktiksel kompleks hale geldikçe zihin egzersizleri önem arz etmektedir.

Spora yönelik başarı durumunu, bireylerin fiziki, mental ve ruhsal açıdan ortaya koyduğu sonuçların tümü olarak tanımlanmaktadır (Anshel, 1990). Sportif koşullarda, sporcu zihinsel ve duygusal durumu ile performansla yakından alakalı olduğu bildirilmektedir. Bu sebeple, arzulanan

performansa erişebilmek için, sporcuların her yönden davranış ve düşüncelerle bir bütün olarak müsabakalara hazır hale gelmesi önemli olduğu vurgulanmaktadır (Konter, 2006).

Yıllık egzersiz programlarında öğrenilmiş uygulamaya dönüştürülmesi gereken kurallardan biri zihinsel antrenmanlar olarak belirtilmektedir. (Karagözoğlu, 2006). Birçok sporcu ve antrenörlerin spor psikolojisine karşı tutumları olumsuz yönde olduğu belirtilirken, uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcuların spor psikolojisi desteği alarak endişelerinin minimum seviyeye indirildiği ifade edilmektedir (Karagözoğlu, 2006). Profesyonel sporcular, bedensel egzersizler ile birlikte zihinsel antrenmanlardan da yararlandıkları belirtilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008).

Zihin egzersizleri ile alakalı alan yazında incelendiğinde çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Literatürde zihinsel antrenman "bir hareketin uygulama yapmadan yoğun bir şekilde tasavvur edilmesi" olarak tanımlanmıştır (Hecker ve Kaczor 1988). Zihin egzersizleri, yeni bir hareketi öğrenim evresinde fiziki motorsal hareket yapmadan yapılan araştırmalar veya bir beyni dahil ederek önceden deneyimlenmiş hareketi ilerletmek olarak tanımlanmıştır. Zihinsel hazırlanmalar; yarışma ya da sunum öncesi yapılan ve çeşitli uygulamaların gerçekleştirildiği, performansın ilerlemesini amaç edinen zihinsel hazırlık olarak adlandırılan, zihinsel çalışma; zihinsel yönden beceri ve imgelemenin birey zihninde görsel olarak canlandırma biçiminde adlandırılmaktadır (Konter, 1999).

Zihinsel egzersiz imgeleme ile ortak anlamlı gibi görünse de birbirinden farklı kavramlardır (Cashmore, 2008). Birey maksimum seviyede performansa ulaşabilmek için, konsantrasyon, dikkat, motivasyon, imgeleme, kendine güven, pozitif düşünce, hedef belirleme, his ve düşünme kontrolü gibi ruhsal becerilerin edinilmesi ve gelişmesini hedefleyen planlı ve sistematik bir süre olarak adlandırılmaktadır (Neff, 2006).

2.1. Zihinsel Antrenmanın Önemi

Mahoney ve Suinn, (1986), spor psikolojisinin uygulama alanını üçe ayrıldığını ifade etmişlerdir. Performans düzeyini artırma, öğrenme sürecini hızlandırma ve performansı etkileyen faktörleri ortadan kaldırma uygulamaları olarak belirtmektedir. Performansı arttırmak için kullanılan uygulamaları, güdüleme uygulamaları, konsantrasyon çalışmaları, özel

müsabaka stratejileri vb. kapsar. Öğrenmeyi süratlendiren çalışmaları ise özellikle zihinsel egzersizler yolu ile sporcuların beceri öğrenimlerini geliştirici uygulamalar kapsamaktadır. Diğer uygulama alanında ise yüksek performansa engel olan durumların ortadan kaldırılması için yapılan uygulamalar bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde düşük konsantrasyon ve motivasyon, aşırı gerginlik durumu, özgüven, stresle başa çıkmadaki zayıflık gibi olumsuz faktörler (Akıncı, 2022), performansı negatif yönde etkileyebilmektedir (Ekstrand ve ark, 2003; Alp, 2018; Yılmaz ve ark., 2021).

Hareketin zihnin bir bölgesinde demostre esnasında gerekli kaslarda, o harekete bağlı uygulamanın yapıldığı sürçte olduğu gibi benzer elektriksel akımlar meydana geldiği tespit edildiği görülmüştür (Başer, 1986). Bundan dolayı sporcuların becerileri doğru şekliyle zihinde demostre edilmesi, daha fazla yinelenme oldukça önemli ve faydalıdır. Hareketi zihinde demostre, uygulama yapmaktan daha kolaydır. Hareketi zihinde canlandırtan akabinde bunu uygulamada gerçekleştirmek daha kolay bir durumdur. Bu sebeple zihinsel egzersiz koordine geliştirmede etken bir metottur. Zihinsel egzersiz spora ilk başlayanlarda de üst düzeydeki sporcularda kolaylıkla gerçekleştirilebilir.

2.1.1. Zihinsel Antrenmanın Özellikleri

Metin İstenen performans için gerekli olan zihinsel ve ruhsal aktörler; pozitif ve reel olmak, kendini konsantre etmek ve yönlendirmede istikrarlı ve kararlı olmak, yoğunlaşmak ve odaklanmak, özgüvenli olmak ve sorumluluk almak, güvenilir olmak, arzulu ve hazır bulunuşluk olarak ifade edilmiştir (Biçer, 2008).

Öte yandan zihinsel antrenman; herhangi bir uygulama yapmadan, yalnız sistematik ve yoğun bir biçimde imgeleme gerçekleştirip yeni bir hareket becerisi kazanma veya bilindik bir hareketin kusursuz hale getirme süreci olarak yer bulmaktadır. Bu ifadeye göre hareketin zihinde demostre etme zamanına göre değişik ve farklı üç boyutunun olduğu bildirilmiştir. Bunlar, sözlü egzersiz subvokal, gizli algı egzersizi ve kendini imgeleme ideomotor antrenmanıdır.

2.1.2. Otojen (İçsel) Antrenman

Otojen antrenman, hekimliğin hipnozdan kazandığı eski ve güvenilir deneyimleri sayesinde ortaya konulmuştur. Hipnoz, uykuya benzer dinlenme

biçimidir. Sakinlik ve dinlenme sağlar. Otojen antrenmanlarda herhangi bir kişinin etkisi olmadan, bireyin rahat ve uykuya yakın bir duruma geçmesidir. Bu antrenman, kişinin bütün dikkatini kendine vermesi ile elde edilir. Kişi kendi iç dünyasının güçlerinden mümkün olduğunca yararlanma şansı bulur (kendi kendine hipnoz). Sağlıksız durumların azaltılmasına, bazen ise tamamen yok edilmesini sağlayabilir (Konter, 1999). Otojenik antrenman, sporcuların uyguladığı bir gevşeme çalışmasıdır. Kurucusu Alman psikiyatrist Dr. Johannes Schultz'dur. Kasların yüksek fayda sağlaması için yeteri kadar dinlenmesi gerekmektedir. Bu dinlenme çeşitli şekillerde olabilir. Otojenik antrenman da bu dinlenme biçimlerinden bir tanesidir. Otojenik antrenmanın kasları dinlendirmenin, gevşetmenin dışında ruhsal rahatlama sağladığı da yapılan bilimsel araştırmalarda belirtilmiştir. Bu kişinin kendi kendine yapabildiği, sözlü komutlar ile vücudun belirli alanlarında sıcaklık ve rahatlama hissetmelerini hedefleyen bir uygulamadır (Aslan, 2015). Bu çalışmayı şu şekilde ifade edebiliriz; ruhsal bir stres ile yüz yüze gelen bir sporcu, birtakım uyarıları kendisine yaparak, zihninde uyuma ve buna yakın şekilde bir kendini kapatmanın meydana gelmesine sebep olur.

2.1.3. Zihinde Canlandırma (İmgeleme)

Herhangi bir hareketi araştırma yapmadan, sistematik ve düzenli bir çalışma prensibi ile düşleyerek, zihin içinde canlandırma yaparak önceden uygulanmamış becerilerin kavranması veya önceden öğrenilen ve uygulanan becerilerin etkili bir biçimde otomatikleştirilmesi sürecine, imgeleme antrenmanı denir (Hall, 2001). İmgeleme, gerçek bir uyaran olmaksızın, gerçek deneyimi temsil eden ve bir dizi duyusal algı ile birlikte gerçekleştirilen bir uygular bütünüdür. İmgeleme, bir beceriyi veya durumu zihinsel olarak gerçek deneyime en yakın biçimde gerçekleştirebilmedir. Sporcuların etrafında canlandırma yapabilmelerini sağlayacak yazıların, eşyaların, fotoğrafların bulunması veya kendilerine söyleyecekleri bir söz, yapacakları bir davranışın kolaylık sağladığı ifade edilmektedir. Sembolik öğrenme kuramına göre, imgeleme gibi zihinsel alıştırmalar, hareket yapılarının sporcuların bilincinde kodlanmasına yardımcı olmaktadır. Zihinsel çalışmalar, merkezi sinir sistemi içinde, motor programların oluşturulmasına fayda sağlamaktadır. Bu kurama göre, imgelemenin kazandırdıkları, kassal aktivitenin kendisinden çok, özel motor konuların sembolik bileşenlerinin çalışılmasına fırsat oluşturmasıdır. İmgeleme, sporcuların zihinsel plan, tasarım yapmalarına yardımcı olmakta, sporcuya başarılı bir performans göstermesi için yol göstermektedir. İmgeleme ile performans arasındaki

korelasyonu izah etmeye çalışan yetkinlik kuramına göre, imgelemenin başarılı motor performansa, başarılı motor performansın da imgeleme üzerine etkileri bulunmaktadır. Bu kurama göre imgeleme sporcunun fiziksel, teknik, taktik ve ruhsal olarak hazırlığına yardımcı olabileceği gibi, doğru biçimde uygulanmadığında olumsuz sonuçları da beraberinde doğurabilir (Konter, 1999). Munroe ve ark., (2000) tarafından sergilenen imgeleme uygulamasının ilerleyen safhasında, kolay bir yöntem ile spor yapan kişilerin bunu yaptıkları spora hangi şekilde entegre edecekleri hususunda kritik bilgileri sunmuşlardır. Bireyler, belirtilen dört soruyu cevapladığı zaman spor alanında imgelemeyi kavramada büyük adım kat edeceklerini ifade etmişlerdir. Bunlar; "İmgeleme nerede kullanılmaktadır?", "Neden kullanılmaktadır?", "Ne zaman kullanılmaktadır?" ve "Neyi imgelersin?" sorularıdır. Nerede sorusu, idman ve aktivitelerin tamamı bu uygulama ile ilgilidir ve tamamında gereklidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, spor yapan bireylerin antrenmanlardan ziyade müsabakanın olduğu yerlerde imgelemenin daha sistemli bir şekilde gerçekleştirildiğini belirtmektedir. Ne zaman sorusu; uygulamanın hangi anlarda kullanılması gerektiğini anlatır. Müsabakadan önce, sonra veya esnasında; gelişim ve iyileştirme sürecinde olması mümkündür. Neden sorusu; spor yapan kişilerin imgelemeyi uygulama sebepleri ve açıklamalarını ifade eder. Spor yapan kişilerin neyi imgelediği sorusu ise, hangi hareketlerin imgelendiğini ifade eder ve bu modelin en detaylı bölümünü oluşturmaktadır (Munroe ve Ark., 2000).

2.2. Zihinsel Antrenman'ın Tarihsel Gelişimi ve Türkiye'deki Uygulamaları

Zihinsel antrenman ile ilgili çalışmaların artış gösterdiği 1950'li yıllarda öncelikli olarak Sovyetler Birliği ve Doğu Almanya'da irdelenmiştir. Bu ülkelerde yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda elde edilen bilgiler dünyada diğer sporcular için de rehber olmuştur. Almanya'nın "zihinsel antrenman " uygulamalarıyla sporculara kazanım sağladığı motivasyon ve başarı Dünya Şampiyonalarında ön plana çıkmaya başlamış, 1976 olimpiyatlarında da zirveye çıkmasını sağlamıştır. Şampiyonaları büyük bir başarı ile tamamlayan Doğu Almanya dağıtılan tüm madalyalara ismini yazdırmış ve elde ettiği bu başarı diğer ülkeler tarafından da analiz edilerek kullanılan yöntem ve tekniklerin kullanılmasına ve yaygınlaşmasına neden olmuştur. Yapılan bazı araştırmalarda başarı düzeyi yüksek sporcuların başarı düzeyi düşük sporculara göre daha düşük kaygı düzeyine, daha az şüphe duygusuna ve optimum seviyede kendine güven duygusuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Yapılan bu çalışmalar sonucunda olimpiyat finallerine kalma başarısı ile zihinsel hazırlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde zihinsel antrenman yöntemlerinin gün geçtikçe daha ön plana çıkarak kendini gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu gelişim özelinde sporcu tiplerindeki değişimde kendini göstermekte pek geç kalmamıştır.

Türkiye'de zihinsel antrenman uygulamaları henüz çok yeni olduğu ve profesyonel anlamda tam anlamıyla çalışmaların olmadığını söyleyebiliriz. Bu konu ile ilgili olarak ihtiyaç duyulan nitelikli insan gücüne henüz ulaşılamadığına tanıklık etmekteyiz. Bu durumun sebebinin özellikle spor psikolojisine ilgi duyan bilim insanlarının zihinsel antrenman eğitim sürecini yürütebilecek antrenör veya antrenör adaylarının nasıl bir eğitim sürecinden geçmeleri gerektiğine dair net bir sürecin tanımlanamaması olduğunu söyleyebiliriz. Sporu deneyimleyen, içinden gelmiş bireyler mi? Yoksa psikoloji bilimine dair eğitim görmüş bireylerin mi zihinsel antrenman eğitim faaliyetlerini yürütmesi gerektiği ülkemizde henüz açıklığa kavuşmuş değildir. Günümüzde Türk milli takımlarında her ne kadar zihinsel antrenman çalışmalarına yer verildiği görülse de, uygulanan programların sayıca az olduğu, bazı spor branşlarında ise bu tür uygulamalara hiç yer verilmediği görülmektedir.

2.3. Zihinsel Antrenman ve Performans

Son dönemlerde zihinsel antrenman uygulamalarının önemindeki artış ile zihinsel antrenmanın süreçlerinin performans üzerine etkisini inceleyen bilimsel çalışmalarda artış görülmektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, sporcular zihinsel antrenman uygulamaları ile duygu ve düşüncelerini kontrol altına alabilme, kendilerine güven, stres ile başa çıkabilmeleri ve beceri öğrenimleri gibi konularda başarı sağlayabildiği görülmüştür. Araştırmacıların zihinsel hazırlık stratejilerinden daha fazla zihinsel uygulamalara önem verdikleri tespit edilmiştir. Botwina ve Krawczynski (2003) futbolcular ile yapmış oldukları araştırmada zihinsel antrenmanların penaltı atışları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Üç gruba ayırdığı sporculara fiziksel antrenman, fiziksel antrenman ve zihinsel antrenman ve zihinsel antrenmanların yanında dünya kupası maçları izlettirilmiştir. Fiziksel özellikler ve beceri düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmayan katılımcıların elde ettikleri puanlar doğrultusunda, fiziksel antrenmanın yanında zihinsel antrenman da yapan grubun yüksek skora sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda zihinsel antrenmanın performansa

olan etkisi olduğu söylenebilir. Futbol branşında yapılan benzer bir çalışmada Sosovec (2004) görsel imgelemenin penaltı atış performansına olan etkisi çalışmasında, üç gruba ayrılan 32 futbolcunun, birinci grupta sadece görsel imgeleme, ikinci grupta görsel imgeleme ve fiziksel antrenman, üçüncü grupta ise sadece fiziksel antrenman yapmışlardır. Çalışma sonunda penaltı atışları yapılmış ve ikinci gruptaki katılımcıların skorlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel antrenman ve imgeleme çalışmaları çok etkili olan tekniklerdir ancak bunlar fiziksel antrenmanın yerini tam olarak tutamazlar. Bundan dolayı, zihinsel antrenman uygulamaları planlanmalı, birleştirilmeli ve fiziksel çalışmalarla birlikte kullanılmalıdır (Konter, 1998).

3. Halkoyunları ve Zihinsel Antrenman

Sporculara uygulanan antrenman programları fiziksel dayanıklılık sağlamanın yanında psikolojik dayanıklılık da sağlaması gerekmektedir. Birim antrenman programı hazırlanırken farklı motivasyon ögelerine değinerek, sosyal hayatın ve sporun doğasında bulunan mücadele ruhu, ihtiraslılık ve istikrarlılık gibi davranışların geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Cengiz, 1992).

Takım ve bireysel sporlarda psikolojik olarak güçlü olabilmek, rakibe üstünlük sağlamada ön koşul olabilir. Bu anlamda, Halk oyunlarında sahne öncesinde yapılacak psikolojik hazırlık bir süreç alabilecektir. Halk oyunlarının özelliklerinden sosyal ve kültürel yanının diğer özelliklerine göre daha ağır olması, halk oyunları antrenmanlarına psikolojik hazırlığı kolaylaştırabilmektedir. Özellikle halk oyunlarında milli duyguların da çok fazla güdülenme sebebiyle uygulanan hareketlerin gereğinden fazla abartıldığı durumlarda olduğu bilinmektedir. Bu durum sahnedeki bediiyat görünümü de negatif yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda halk oyuncularının performanslarını etkileyen faktörler, stres, güdülenme, uyarılmışlık, kişilik ve spor psikolojisi oluşturmaktadır. Bu doğrultuda performans durumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin minimum düzeye indirilmesi, pozitif yönde etkileyen durumların ise maksimum seviyeye çıkarılması gerekmektedir. Genellikle Türk halk oyunlarının hobi ve kültürel amaç gözetilerek yapılması, sporcu ve dansçılarda kişilik özelliklerini hem bireysel hem de sosyal düzeyde pozitif yönde etkileyerek toplumsal yapıyı da güçlendirmektedir.

Küçük yaş gruplarında başlayarak geniş bir yaş grubuna hitap eden Türk halk oyunları, bireylerin pedagojik gelişimlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Ülkemizde Türk halk oyunları en yaygın bir biçimde ulaşılabilen

sosyal faaliyetlerden olduğu söylenebilir. Okul öncesi dönemden başlayarak özellikle imgeleme antrenmanını fiziksel antrenman ile birleştirilerek yapılan halk oyunları çalışmaları öğrencinin hareketi nasıl uyguladığını veya uygulaması gerektiğini zihninde canlandırması, gerek halk oyunlarında gerekse hayatın genel yapısı içinde gerekli olabilecek hareket kabiliyetlerini daha iyi kazanmış olacağı düşünülmektedir.

4. Sonuç

Literatür incelendiğinde, zihinsel antrenmanların farklı spor dallarında (Kaya ve Günay, 2020; Mariani ve ark., 2019; Kartal ve ark., 2017; Pelletier ve ark., 2001) ve halk oyuncuları (Yalçın ve ark., 2022) üzerinde pozitif yönde bir etki olduğunu belirten çalışmalara rastlanılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, zihinsel antrenmanların, halk oyuncularının vücut duruşlarını ve yöresel hareketlerini yöreye en uygun bir formda gerçekleştirmeye çalışarak, sahne yerleşiminde en doğrusunu yapabilme potansiyeline sahip olacakları söylenebilir.

Zihinsel antrenman, amaçları doğrultusunda sporcuların zihinsel, duygusal, tutumsal gelişimlerinde ve problemlerin çözülmesinde önemli bir araç olduğu söylenebilir. Halk oyunları çalışmalarında doğru bir zihinsel antrenman programı; sahnede yüksek konsantrasyon, çabuk motive olabilen ve tiyatral gerekleri yerine getirebilen dansçıların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Sonuç olarak, birçok eğitmenin ya da sporcunun zihinsel antrenman uygulamalarını yeterince kullanmadıklarını bilmekteyiz. Çoğu eğitmen oyuncuları sadece teknik, taktik ve fiziksel görevleri yerine getiren varlıklar, zihinsel uygulamayı ise sadece sözle etkileme olarak görmektedirler. Bundan dolayı zihinsel antrenman uygulamaların faydalarını ve performansa olan pozitif etkisini de göz önünde bulundurularak hem sporcular hem de eğitmenler daha bilinçli bir hale getirilmelidir.

KAYNAKLAR

Akandere, M., Aktaş, S., Er, Y. (2018). Zihinsel antrenman ve spor. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.

Akıncı, A. Y. (2022). "Beden Eğitimi ve Spor Aday Öğretmenlerinin Yirmi Birinci Yüzyıl Beceri ve Kariyer Stresleri Arasındaki İlişki" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587- 1587) Vol:8, Issue:102; pp:3052-3060

Alp, H. (2018). Katılım stili ile işlenen beden eğitimi ve spor derslerinin öğrencilerin sürekli kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi, *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi,* 2(2), 113-120.

Altıntaş, A., Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1): 39–43.

Anshel, M. H. (1990). Sport Psychology, from Theory to Practise. Pub- lishers Scottsdale, Arizona.

Aslan, Ö. (2015). Golf'e yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Başer, E. (1986). Uygulamalı Spor Psikolojisi, Ankara, Milli Eğitim Gençlik ve Spor BakanlığıYayınları.

Baumann, S. (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. Çev. İkizler, H.C., Özcan, A. O. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Biçer, T. (2008). Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri. 10. Baskı, İstanbul, Beyaz Yayınları.

Botwina, R., Krawczynski, M., (2003). Application of visulation in training of young football players", XI. European Congress of Sport Psychology.

Cashmore, E. (2008). Sport and exercise psychology: the key concepts. Second edition, routledge, London and New York; 24, 269-397.

Celenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9*.

Cengiz, A. (1992). Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma, İzmir, E.Ü. Basımevi.

Ekstrand, J., Karlsson, J., Hodson, A. (2003). Football Medicine, Taylor and Francis Group, Birleşik Krallık.

Hall, C. (2001). Imagery in Sport and Exercise in Handbook of Research on Sport Psychology New York: Wiley.

Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology, *Journal of Sport and Exercise Psychology,* 10(4): 363–373.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 41-53.

Kaya, D. G., Günay, M. (2020). Güreş grekoromen milli sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(3), 62-72.

Konter, E. (1998). Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği. Ankara, Bağırgan Yayımevi.

Konter, E. (1999). Uygulamalı spor psikolojisinde zihinsel antrenman. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.; 6–8, 11, 54–57

Konter, E. (2006). Sporda Karşılaşma Psikolojisi. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayım Dağıtım.

Mahoney, M. Suinn, R. M. (1986). History and overwiew of modern sport psychology, The Clinical Psychologist, 39(3), 77-81.

Mariani, A. M., Marcolongo, F., Melchiori, F. M., Cassese, F. P. (2019). Mental skill training to enhance sport motivation in adolescents. Journal of Physical Education and Sport, 19, 1908-1913.

Munroe, K., Giacobbi, P. R., Hall, C. R. ve Weinberg, R. (2000). The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. Sport Psychologist, 14(2), 119-137.

Neff, R. (2006). Mental training for athletes and other performers.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. Motivation and Emotion, 25(4), 279-306.

Pepe, O. (2020). Zihinsel antrenman ve vücut geliştirme, İbrahim Kubilay TÜRKAY (Ed.) Bilim ve sağlık açısından vücut geliştirme, (55-60). Ankara; Akademisyen Kitabevi.

Schling, G., Gubelman H. (1995). Erchaning Performance with Mental Training. Eurapean Perspectives on exercise and Sport Phychology, Human Kinetics Leeds.

Sosovec, L. G. (2004). Internal visual imagery and its effect on penalty kicks in soccer, Unpublished Doctoral Dissertation, South Dakota State University.

Volkamer M., Jessen K., Medler M., (1971). Formen und Mögli- chkeiten Des Mentales Trainings Leistunsport, Wilhwm Limpert verlag Gmbh, Frankfurt.

Yalçın, Y., Demirağ, H., Kaya, Ş., Eroğlu, M. (2022). Halk Oyuncularında Zihinsel Antrenmanın Başarı Motivasyonu Düzeyini Yordamasi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 1-14.

Yılmaz, E., Özdinç., M., Aydemir, R. (2021). Genç Hentbolcularda Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *International Social Sciences Studies Journal*, 7(80), 1209-1216.

HALK OYUNLARINDA SAKATLIKLAR

Eren TOP

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi
- ORCID: 0000-0002-8181-4879
- Mail: erentop@sdu.edu.tr

GİRİŞ

Halk oyunları ülkelerin ve toplulukların kültür değerlerinin vazgeçilmez unsurlarından biri olarak tanımlanmaktadır. Halk oyunları sergilendiğinde, bir ülkenin geleneklerini, karakterlerini, duygu ve düşünce ve inançlarını ifade ettiği görülürken aynı zamanda doğa ve diğer canlılarla yaşadıkları mücadeleleri anlatan özelliklere de sahiptir (Balkan, 2006).

Ülkemizde çoğu yaş grubunun ilgi ve beğenisini çeken halk oyunları gösterileri sosyalleşme olgusunun bir parçası olarak sunulmaktadır (Soykan ve Mirzeoğlu, 2020). Önceleri sadece düğün ve törenlerde eğlence amaçlı veya günlük hayatın bir parçası olarak icra edilen halk oyunları, sanatsal ve sportif açıdan da önem kazanmıştır.

Çok fazla araştırma olmasına rağmen halk oyunlarının; fiziksel aktivite, egzersiz kalitesi ve hareket özellikleri ile ilgili çok fazla çalışma yapılmamıştır. Ancak düzenli halk oyunları performanslarında metabolizmanın artması, kan akışı, kas gelişimi ve solunum gibi çeşitli fizyolojik adaptasyonlar vardır.

Fiziksel efor ile düzenli ve planlı olarak uygulanan vücut hareketleri egzersiz olarak tanımlanmaktadır. Belirli bir amaç doğrultusunda düzenli olarak vücut egzersizi yapan bir birey, alanına bağlı olarak performansı daha çok artacak ve hareketleri daha üst düzeyde ve daha düzenli yapabilecektir. Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir bileşeni olarak kabul edilir. Düzenli fiziksel aktivite bir yaşam biçimi olarak kullanıldığında çeşitli vücut sistemlerinin daha verimli çalışmasına, vücut ağırlığının korunmasına, hastalık riskinin azalmasına, birçok dejeneratif hastalık ve ölüme, yaralanma ve sakatlık riskinin azalmasına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Malina, 2001; Yılmaz and Atay, 2021). Dolayısı ile değişik hareket ve figürleriyle, düzenli ve de sistemli aktivite içeren halk oyunlarının, organizma üzerinde önemli ölçüde etkisinin olacağı muhakkaktır.

Halk oyunlarının sportif alanda yer alması çok yakın tarihe dayanmamaktadır. Sportif açıdan eski bir geçmişi olmaması sebebiyle sağlık üzerindeki etkilerini veya sporcu performansı ve sakatlık durumu üzerindeki etkilerini konu alan çalışmalar yeterince bulunmamaktadır.

Spor yaralanmaları ve travmalar, vücudun normalden daha fazla kuvvete maruz kalması veya dayanıklılık sınırlarının aşılması durumunda

meydana gelen durumları içerir (Erol ve Karahan, 2006). Spor yaralanmaları, bir sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyen bir sonuçtur. Spor yaralanmaları, spor faaliyetlerine katılan kişilerin antrenman, yarışma ve dinlenme sırasında karşılaşabilecekleri problemlerdir (Atay ve ark., 2017; Ülkar ve ark., 2002). Spor yaralanmaları, temas sporlarının yüksek seviyede gerçekleştiği sporlarda daha çok risk oranlarına sahiptir (Shephard, 2003). Temassız sporların, spor yaralanmaları riski daha düşüktür (Maffulli ve ark., 2005). Bu oran fiziksel temas olan sporlar için %0,2, FTOM sporları için ise %6,6 olarak bulunmuştur. Sporcu tarafından aktif yapılan sporlarda, karşılaşılan sakatlanma riskini tümüyle ortadan kaldırmak pek mümkün değildir. Fiziksel aktiviteler sonucu meydana gelen bu sakatlanmalar birçok sebeplerle ortaya çıkabilmektedir (Ergün ve Baltacı, 2006; Alp, 2020).

Literatür taraması, çoğu çalışmanın yaygın danslara odaklandığını ortaya koymaktadır. Etnik danslar toplumdan topluma o kadar çok değişir ki karşılaştırılabilir çok az çalışma vardır. Dans formları farklı dans çeşitlerini ve ilgili teknikleri bir arada kullanmak zorundadır.

Türk halk danslarının çeşitliliği ve yapısal farklılıkları nedeniyle, yüksek çeviklik, güç ve esneklik gerektirmektedir. Herhangi bir danstan çok daha karmaşık ve fiziksel olarak zorlayıcıdır. Bu nedenle daha yüksek bir yaralanma riski taşır.

Halk Oyunları Çalışmalarında Isınma ve Soğuma Egzersizlerinin Önemi

Bireysel performansı artırmak ve ileride ciddi sorunlara yol açabilecek yaralanma ve sakatlanma riskini en aza indirmek için aktivitelerden önce ve sonra ısınma ve soğuma egzersizleri yapılmalıdır. Günümüzde ısınma ve soğuma egzersizleri, herhangi bir egzersiz veya aktiviteden önce yaygın olarak tavsiye edilmekte ve uygulanmaktadır. Ayrıca spor endüstrisinde önemli bir yere sahip olan ısınmanın spor başarısı için çok önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Aslan vd., 2011). Spor sonrası yapılacak soğuma egzersizleri de ısınma egzersizleri kadar önem arz etmektedir (Mis ve Aydın 2001). Ayrıca egzersiz öncesi ısınma, vücudu hazırlama ve egzersiz sonrası soğuma, vücudun iyileştirilmesi ve gelecekte insan vücudunda oluşabilecek sağlık sorunları riskinin azaltılması açısından oldukça önemlidir. Isınma ve soğuma hareketleri sadece spor alanında değil, vücudun hazırlanmasında ve diğer alanlarda performansın maksimize edilmesinde de önemlidir. Bu bağlamda maksimum düzeyde performans ve hareket göstermek için ısınma

ve soğuma egzersizleri asla ihmal edilmemelidir. Spor sakatlıklarına neden olan en önemli sebeplerden biri egzersiz ve müsabaka öncesi yetersiz bir şekilde ısınmak olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda ısınma hareketlerine özellikle germe egzersizlerine yeterli zaman verilmelidir. Isınma egzersizleri önemli olduğu kadar soğuma egzersizleri de oldukça önemlidir. Yapılan her aktivite sonrası mutlaka soğuma evresi de gerçekleştirilmelidir (Duruoz, 2004). Isınma evresi sakatlanmalardan, soğuma evresi ise egzersiz sonrası oluşabilecek hipotansiyon gibi komplikasyonlardan korunmak için oldukça önemlidir (Cindaş, 2001).

Bu bölümde kullanabileceğimiz ısınmalar kaslara ve hareketlere yönelik olsa da doğaçlama hareketlerle desteklenip halk oyunlarına uygun bir şekilde yapılması gerekmektedir. Böylelikle kişiler etrafındaki alanları üretken bir şekilde kullanabilirler. Isınma esnasında da bir koreografiye bağlı kalarak ısınmak, katılımcılar performansa hazırlama konusunda yardımcı olmaktadır. Önemli olan unsur bireylerin vücut ısısını arttırmak, eklem hareket açıklığının kullanıldığı hareketler yapmak, sinir sistemini uyarmak, damarların genişlemesi ile beraber kan akışının vücudun her tarafına daha hacimli bir şekilde ulaşmasını sağlamak ve sinovyal sıvının eklemlere tedariğini arttırmaktır. Bunların olmasına sebep olacak hareketlerin bu koreografide olmasını sağlamak gerekmektedir. Toplam ısınma 20-30 dakika sürmektedir. Antrenman ve performans için farklı ısınma çeşitleri uygulanabilmektedir.

Ramp Protokolü

Son yıllarda spor dünyasında ısınma protokolü olarak Ian Jeffreys tarafından geliştirilmiş Ramp protokolü kullanılmaktadır (Jeffreys, 2019). Isınma programı o günün antrenman içeriğine göre planlanmalıdır. Hareketlerin biyomekanik özelliklerini dikkate alan bir ısınma planı geliştirilmelidir. Ramp protokolü de buna uygun şekilde geliştirilmiş bir ısınma protokolüdür. Jeffreys ısınmanın antrenmanın her seansına entegre olması gerektiğini belirtmektedir (Jeffreys, 2019). Önemli olan, ısınmanın sadece performans için kısa vadeli bir hazırlık aracı olarak değil, tüm potansiyel faydaları ile ilişkili olarak ele alınmasıdır. Bunun için de yapılan branştaki hareketlerin dahil olduğu kas gruplarını bilmek de gerekmektedir. Spor performansının bağlı olduğu 4 unsur vardır, bunlar; teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik durumlardır. Bunların arasında bir denge olması gerekmektedir. Bu oluşturulacak denge de uygulanan spora göre

değişmektedir. Bireyin fiziksel performansını en uygun duruma getirebilmesi için de kişideki atletik olma durumu en önemli faktördür. Atletik olma durumu kişinin sporla ilişkili hareketleri yüksek seviye verimlilik, kontrollü hareketlilik ve etkileyicilik ile yapmasıdır. Bunun başlaması için de doğru bir ısınma şarttır (Eraslan, 2020).

Yükseltmek (Raise);

Bu kısım, düşük şiddetli aktiviteler yoluyla vücut sıcaklığını, kalp atım hızını, solunum hızını, kan akışını ve eklem sıvısı viskozitesini artırmayı hedeflemektedir. Antrenman sürecinde antrenörlerinin sporcularla birlikte ısınmaya katkılarının yanı sıra oynayabileceği sınırlı antrenman süresi nedeniyle, bu aşama sporcuların motor veya atletik becerileri için ayrılabilir. Bir yıllık antrenman süresince, bu faaliyetler bu kilit unsurların geliştirilmesine büyük ölçüde zaman kazandırabilir (Jeffreys, 2019).

Aktif Et ve Hareket Et (Activate and Mobility)

Bu kısımın iki ana hedefe yönelir:

1. Büyük kas gruplarını harekete geçirmek.

2. Sporda kullanılan eklemleri ve hareket açıklığını etkinleştirmek.

Bu kısmın uzun dönem hedeflerinden biri mobilitedir. Mobilite; bir hareketi hareketin gerçekleşebileceği bütün hareket eklem açıklığında etkili bir şekilde gerçekleşebilmesini sağlamaktadır. Isınmanın hareket aşamasına ulaşmak, geleneksel statik germe yaklaşımına farklı bir yaklaşım gerektirir. Birer birer kaslara odaklanmak yerine, yapılacak hareketlere çalışmayı gerektirir. Bunun birçok önemli avantajı vardır. Fakat statik germe esnekliğin gelişimindeki en önemli silahlardan biridir. Statik germe kasın gevşemesini içerirken, aktivasyon ve hareket yöntemleri, ilgili tüm önemli kasları harekete geçirme etkisine sahip olan hareket aralığı boyunca kası aktif olarak hareket ettirmeyi içermektedir. Hem doğrudan hareketi hem de hareket stabilizasyonunu içerir. Bu şekilde, kaslar vücut hareketi ile aktive edildiğinde ve harekete geçirildiğinde harekete hazır olma durumu artar. Mobilite kısmında kişinin uygulayacağı performansın dahil ettiği eklemlere yönelik mobilite çalışmaları yapmak gereklidir. Kasın hareketinde rol oynayan eklemler; ayak bileği, diz, kalça, omuz ve el bileği eklemleridir. Harekete yönelik çalışmalarda ise sıçrama, çökme, lunge, eğilme, kavrama, döndürme,

itme ve çekme hareketlerine yönelik ısınmalar yapılmalıdır (Jeffreys, 2019; Miguel Silva, 2018; Eraslan, 2020).

Aktivasyon ve hareketlilik aşamalarını tasarlarken, antrenörlerin sporla ilişkili temel hareket kalıplarını ve ayrıca hareketleri geliştirmek için etkinleştirilmesi gereken ana kasları tanımlaması gerekir. Etkili atletik performans için gereken aktivasyonu ve hareketi sağlamak için bir dizi germe egzersizi seçilebilir. Bu yaklaşım, ısınmanın bu kısmının faydalı etkilerinin korunmasına yardımcı olmaktadır ve dans hareketlerine odaklanılarak birden fazla kas grubu etkinleştirebilmektedir (Miguel Silva, 2018).

Antrenörler, önemli noktaları değerlendirebilecek ve sezonun genel hedeflerine katkıda bulunabilecek bir dizi hamle geliştirmelidir. Bu şekilde ısınma rutinlerine çeşitlilik ve farklılık getirebilir ve bunun dışında antrenman ve dans performans sonuçlarına katkıda bulunabilecek çeşitlilik sağlayabilirler (Jeffreys, 2019; Miguel Silva, 2018).

Performans (Potentiation)

"Potansiyelleştirme" terimi, verimliliği artıran faaliyetlere atıfta bulunur ve ısınma durumunda, verimliliğini artıracak faaliyetlerin seçimini içermektedir. Bu ısınma aşaması sırasında, gerçek atletik performansa veya antrenmanın kendisine kademeli bir geçiş olacak ve genellikle daha yoğun spora özgü aktiviteleri içerecektir (Jeffreys, 2019; Miguel Silva, 2018).

Sporcunun antrenman veya müsabakanın başlangıcında optimal performansa ulaşmasını sağlayan bir dizi faaliyeti üstlenmesi, sporcu için önemlidir. Dans antrenmanı için hız ve çeviklik egzersizlerinin olması idealdir çünkü bunlar aynı zamanda antrenmanının faydalarını sağlayan ilerleyici bir güç etkisini de sağlıyor (Jeffreys, 2019; Miguel Silva, 2018). Bu ısınma sırasında hız/çeviklik egzersizleri yapmak, sporcuların herhangi bir antrenman biriminde tekrarlı ve arttırmalı dozlarda hız ve çeviklik antrenmanı almalarını sağlamanın genellikle etkili bir yolu olabilmektedir. Gandevia'nın dediği gibi "kaslar beynin hizmetkarlarıdır". Kas kuvveti çıktısı göz önüne alındığında, motor ünitelerin farklı frekanslarda ateşlenebileceğini ve aktivasyonun motor nöron uyarılabilirlik derecesine bağlı olduğunu not etmek önemlidir. Bu nedenle, çeşitli aktiviteler sırasında atletik hareketlerin sinirsel kontrolünde ve tendon özelliklerinde ince değişiklikler meydana gelir. Bu kısımda dansa özgü çeşitli egzersizler ve koreografiler kullanılabilir. Buradaki sıralamalar ve hareket geçişleri, kişinin o günkü performans içinde

uygulayacağı hareketlere benzerlik gösterebilir. Burada önemli olan kişinin çok düşük eforlardan başlayıp adım adım eforunu yükseltmesidir. Böylelikle kişi performansa hazır olur (Jeffreys, 2019; Eraslan, 2020).

Soğuma Egzersizi

Soğuma egzersizi bireyin vücudunun pürüzsüz bir şekilde egzersizi uygulamadan önceki denge durumuna geçmesini sağlayan egzersizdir. Bir bakıma soğuma egzersizi ısınma egzersizin tersidir. Soğuma egzersizlerinde hedeflenen bireyin kalp atım sayısını ve nefes sıklığını düşürmek, vücut ısısını düşürmek, kasları tekrar optimal uzunluk-gerginlik ilişkisi içerisine sokmak ve alt ekstremitede venöz göllenmenin oluşmasını engellemektir. Halk oyunları da aerobik ve anaerobik enerji sisteminin de dahil olduğu bir spordur. Bu farklılık halk oyunlarının çeşitlerine göre değişmektedir. Halk oyunlarının antrenmanları uzun süreli gerçekleştiği için kardiyovasküler sistemin soğumasını sağlamak gerekmektedir. Egzersiz sonlandırıldıktan sonra 5-10 dakikalık koşu, bireyin fizyolojik yanıtlarının baz seviyelere gelmesi için yeterli olacaktır. Buna ek olarak kendi kendine uygulanan miyofasyal gevşetme egzersizleri o günkü performansın dahil olduğu kas gruplarına kas başı 30 saniye olmak üzere uygulanacaktır. Bunun üstüne de o günkü performansın dahil olduğu kas gruplarına kas başı 30 saniye olmak üzere statik germe uygulanabilir (Jeffreys, 2019; Haas, 2018; Miguel Silva, 2018; Eraslan, 2020).

Halk Oyunlarında Yaralanmalar (Sakatlıklar)

Bütün dansçılar için fiziksel şikâyet günlük hayatın parçalarından biridir. Dansçıların yalnızca 3'te 1'i antrenmana çeşitli sebeplerden ara vermektedir. Dans ve ağrı, dansçılar için ayrılmaz ikili gibidir. Dansçılarda akut sakatlık pek fazla görülmemektedir, daha çok kronik sakatlıklar gerçekleşmektedir. Literatürde dans-sakatlık ilişkisini inceleyen 2500'den fazla çalışma vardır (Haas, 2018). Yaklaşık olarak dansçıların 3'te 2'si kronik sakatlık yaşamaktadır. Bu kronik sakatlık hafif bir ağrıyla başladıktan sonra zamanla artmaktadır. Kronik aşırı kullanım hem dansçı için konfor dışı bir durum yaratır hem de ağrının iyileşme süresini uzatmaktadır (Simmel, 2013). Dansçılardaki ömür boyu sakatlık geçirenlerin oranı %84'tür (Haas, 2018).

İnflamasyon

Sakatlıklar, aşırı kullanım kaynaklı kronik veya akut sakatlık olsun olmasın her zaman inflamasyon ile başladığı görülmektedir. Çoğu insan, inflamasyonu istenmedik ve uzak tutulması gereken bir durum olarak değerlendirmektedir. Fakat bu inflamatuar yanıt aslında vücudun kendini koruma mekanizmasından dolayı oluşmaktadır. Kızarma, ısı, şişme, ağrı ve fonksiyon kaybı inflamasyonun tipik etkileri olarak bilinmektedir. Mesela akut sakatlıklar öncelikle ufak kan damarlarına şok reaksiyonu vermektedir. Bu sebeple damarlar kasılmakta ve daralmaktadır. Bu da daralan bölgelerin olduğu yere sirkülasyonu azaltmaktadır. Bu yalnızca birkaç dakika sürmektedir. Bunun sonrasında vücut karşı tepki olarak damarları genişletir ve o bölgenin ısısı artar ve kırmızı olur. Bunun sonrasında prostaglandin (inflamasyon arabulucu) moleküllerin yardımıyla bölgede şişme ve ağrı görülmektedir (Simmel, 2013).

İyileşme Süreci

Lokalize inflamasyon bağışıklık sistemine bir sinyal görevi görmektedir. İmmün hücreleri zarar verici maddelerin etkilerini yok etmek için o bölgeye gelmektedirler. Makrofajlar bölgedeki atıkları bölgeden uzaklaştırmaktadır. Bu durumlar iyileşme sürecinin başlangıcında gerçekleşir (Simmel, 2013).

Dokunun yenilenmesi hücrelerin rejenerasyonuyla gerçekleşmektedir. Zarar görmemiş hücreler bölünür ve zarar görmüş dokunun yerini alır. İyileşme sürecinin sonunda bütün doku fonksiyonunu tamamen tekrar gerçekleştirebileceği bir duruma gelir. Bu sebeple deri kaynaklı sakatlıkların iyileşme sürecinden sonra deride herhangi bir görünür fark kalmamaktadır. Fakat bu dokuların yerine geçen hücreler bazen kişide ince, esnek olmayan ve sert bir doku yaratmaktadır. Bu da kişinin ufak kas sakatlıkları sonra uzun süren iyileşme süreçlerinin nedenini açıklamaktadır. Fakat iyileşme sürecini etkileyen faktörler arasında sadece zarar gören dokunun tipi yoktur. Bölgeye iyi bir şekilde sirkülasyonun sağlanması da yeni doku formunun kalitesini ve iyileşme sürecinin süresini belirlemektedir. Yeterli dinlenme süresi de kişinin iyileşme süreci için çok önemlidir (Simmel, 2013).

Dans Esnasındaki Sakatlıklara İlk Müdahele

Kas, tendon, bağ ve eklemler ile ilgili akut sakatlıklar bazen kan damarlarına da zarar vermektedir. Kanın zarar alan dokudaki akışının hızı, zarar alan dokunun boyutuna bağlıdır. Doku içindeki basınç kan dolayısıyla artarsa dokuda ağrı ve şişme olmaktadır. Bu sebeple bölgedeki kanama kısıtlanması gereklidir.

Bunlar için ilk olarak RICE methodu uygulanmaktadır (Simmel, 2013; Ambardekar, 2021).

• Dinlenme (Rest) – Sakatlanan bölgeyi hareketsiz hale getirmek

• Buz (Ice) – Soğuk suya sokulmuş havlularla ya da buz paketleriyle sakatlanan bölgeyi soğutmak. 20 dakika üzeri kullanılmamalıdır

• Baskı (Compression) – Buzun etkisi geçtikten sonra kılcal damarların normal işlevine dönmesi için olası kanama riskini en aza indirirken aynı zamanda bölgedeki bağ ve tendon dokularını da destekleyen bir pansuman yöntemidir. Pansuman sıkılmadan yapılacak ve bu da hasarlı bölgenin tedavisine büyük ölçüde yardımcı olacaktır

• Yükselt (Elevation) – Zarar görmüş bölgenin kalp hizasından yükseğe kaldırılması işlemi

Sakatlıklıktan sonraki ilk 24 saat uzak durulması gereken 4 durum vardır. Bunlara HARM durumları denir.

• Sıcak (Heat)

• Alkol (Alcohol)

• Koşu (Running)

• Zarar görmüş bölgeye masaj (Massaging the injured area)

Not: Nikotin de damarları daraltacağı için zarar görmüş bölgedeki metabolizmayı düşürmektedir. Sigara içilmemesi de önerilmektedir (Ambardekar, 2021).

Kas Sakatlıkları

Kas ağrılarından kas liflerinin yırtılmasına kadar, kas yaralanmaları da dansta yaygındır. Kas sakatlıkları; kaslardaki düzensiz sirkülasyondan, kassal dengesizliklerden, verimsiz ısınma ve soğumadan, bölgesel ya da genel yorgunluktan, enfeksiyonlardan ve dışsal faktörlerden gerçekleşebilmektedir.

Kas Ağrısı

Beklenmedik veya ağır bir antrenman sonrası oluşacak kas ağrısı, aktiviteden birkaç saat sonra oluşmaktadır. Kas şişer, sertleşir, baskıya hassaslaşır ve bazen güçsüz düşmektedir. Ağrı en doruk anına, ağrı başladıktan sonra 1-3 gün aralığı içinde ulaşmaktadır. Kas ağrısının sebebi dokuda mikro hasar görmüş kısımların olması, hızlı kasılan fibril tip 2'nin eksantrik kasılmaları sürdürememesidir. Eksantrik çalışma için yüksek derecede kas içi koordinasyon gereklidir, bu sırada kas aynı anda gerilirken kasılır. Mikro hasarlar kas kasılırken gerçekleşmektedir fakat ağrı daha sonra ortaya çıkar.

Sebepleri:

- Uzun bir aradan sonra yapılan fiziksel aktivite
- Alışık olunmayan bir hareketin uygulanması
- Şiddetli fiziksel aktivite ve psikolojik zorlanma

Kas Krampı

Kontrolsüz ve ağrılı kasılmanın kasta gerçekleşmesine kas krampı denmektedir. Magnezyum eksikliği sebeplerinden biri olarak gösterilmektedir. Düşük seviye magnezyum, kasın kasılma eşiğini düşürdüğü için kas aşırı uyarılmaktadır. Fakat diğer mineraller de kas kasılması içindedir. Bunlara sodyum, potasyum ve kalsiyum örnek gösterilebilir. Kaslardaki su kaybı krampın sebeplerinden biridir. Bu sebeple vücut fiziksel aktivite esnasında susuz bırakılmamalıdır. Kas krampı gerçekleştiğinde kişi hemen aktiviteye ara vermelidir ve kramp oluşan kas grubuna statik germe uygulamalıdır. Aktivite sonrası kramp oluşan kas grubunu sıkan kıyafetlerden uzak durmalıdır. Bunlar o bölgeye sirkülasyonu azaltmaktadır.

Kas Spazmı

Kas tonusu aşırı yüksek olursa, bireyde kas spazmı oluşmaktadır. Dinlenme anında dahi bu devam etmektedir. Kasa dokunarak kasın gerginliği hemen hissedilir ve kas kuvveti düşer. Kas tonusu kassal metabolizma kaynaklı bir olaydır. Bölgedeki atık maddelerin uzaklaştırılması geciktiği için bölge bir süre hasar görmüş şekilde kalır. Hasar alan bölgeye sıcak ısı sağlayacak yöntemler uygulanabilir. Buna ek olarak dikkatli bir şekilde germe ve masaj yapılabilir.

Kas ve Kas Fibrili Çekmesi

Kas çekmesi dans aktivitelerinde en çok görülen sakatlıklardan biridir. Bunun sebebi kişideki yetersiz koordinasyon olarak gösterilmektedir. Bazı kas fibrillerinin daha fazla gerilmesi sonucu kas fibrillerinde kaymalar oluşur ve kas çeker (Simmel, 2013).

Sebepleri:

• Genel yorgunluk

• Yetersiz ısınma ve soğuma

• Kas reseptörlerinin deri, eklem ve kas dokularıyla yetersiz iletişimi

• Geçmişteki sakatlıkların tam iyileşememesi sonucu sakatlığın nüks etme durumu

• Aşırı kas sertleşmesi gerçekleşen dansçıların kas fibrillerini zorlaması

Tendon Sakatlıkları

Tendonlar çok güçlüdür ve nerdeyse tamamen esnetilemeyecek durumdalardır. Kasın düzgün bir şekilde iş görebilmesi için tendonun etrafını saran doku ile kaygan bir şekilde hareket etmesi gerekiyor. Bu kaygan hareket tendon bölgelerinde bulunan sinovyal sıvı ile gerçekleşmektedir. Tendon sakatlıkları kas sakatlıklarından 3 kat daha fazla sürede iyileşmektedir. Tendon pek iyi damarlaşmamış bir doku olduğu için bu süre uzun sürmektedir.

Tendon Bağlanma Bölgeleri Sakatlıkları

Tendon, bağlanma yerlerinin o bölgelerinde fazla kuvvete maruz kalmaktadır. Aksiyal olmayan itiş ve çekiş hareketlerinde kasta inflamasyon oluşmaktadır, bu da tendonun bağlanma noktasında şiddetli ağrı ve kasın sinerjistlerinde güçsüzlüğe sebep olmaktadır. Tendon başındaki problemler her zaman kasın tamamını etkilemektedir. Bu tarz bir sakatlık yaşandığında şunlar yapılabilir (Simmel, 2013):

• Tendon bölgesine soğuk uygulaması

• Etkilenen kasın dinlendirilmesi

• Sakatlığa sebep olan dans hareketinin tekniğinin incelenmesi – yanlış dans tekniği ve düzgün olmayan postür sorunlara yol açmaktadır

• Ayakkabı kullanımı gözden geçirmek

Tendinis and Tenosinovit

Tendonun inflamasyonu veya tenosinovit, bölgesel ağrı, aşırı ısınma ve şişmeye sebep olmaktadır. Kişi hareketi uygularken beraberinde tendonlarından sürtünme ve ses duyabilir. Tendon inflamasyonu her dansçı için alarm uyarısıdır, biran önce incelenmesi gerekmektedir (Simmel, 2013).

Ne yapılabilir:

• İlk olarak dinlenmek gerekmektedir

• Bölgeye buzlarla masaj

• Merhemler ile bölgeye bandaj

• Dans tekniğinin incelenmesi

Kemik Sakatlıkları

Kemik sakatlıkları en başta kendisini ve etrafındaki dokulara zarar vermektedir. Bunların başında kemik zarları gelmektedir. Sakatlıkların birçok sebebi olabilmektedir.

Periostitis

Periostitis, iltihaba dayanan bir kemik infeksiyonudur. İnflamasyon sonucu periosteum ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda kas tonusu artışı veya tendon bağlanma başındaki inflamasyon sebebi ile periostitise darbe gelmektedir. Ön tibialis kasının bağlanma noktasının yeri tibia kemiği periostitisten en çok etkilenen bölgelerdendir (Simmel, 2013).

Ne yapılabilir:

• İnflamasyonun olduğu bölgeye buz ile masaj

• Kasları rahatlatmak için soğuk tedavisi

• Kaslardaki sirkülasyonu arttırmak için hem soğuk hem sıcak duş

• Ağrılı egzersizlerden uzak durmak

• Kötü postür ve yanlış dans tekniğine dikkat etmek

Kemik Kırıkları

Kemik kırıkları nedenlerine göre 2'ye ayrılmaktadır. Akut kemik kırıklar ve strese bağlı kırıklar olarak ayrılmaktadır. Bir kişi ne kadar sağlıklı olursa olsun sakatlanabilmektedir. Dans performanslarında kemik kırıkları pek sık rastlanan bir durum değildir. Kemiğin lokasyonuna göre iyileşme süreci değişiklik göstermektedir. Bu süre 3 ile 12 hafta arasında değişmektedir. Strese bağlı kırıklar dansçılar arasında akut kemik kırıklara göre daha fazla görülmektedir. Yorgunluğa bağlı olarak mikro travmalar oluşmakta ve bu da strese bağlı kırık oluşumuna kadar götürmektedir. Bunun dışında düşük kemik yoğunluğu ve yetersiz kemik yapısı nedeniyle oluşan strese bağlı kırıklar vardır (Simmel, 2013).

Kırıkların Bölgesi

• Metatarsallerin 2. Ve 3. Bölgesi

• Lumbar Omurga

• Sesamoid Kemik

• Tibia Kemiği

Osteoporoz

Yaşlı kadınlarda sıklıkla görülen problemlerden biri ve genç kadın dansçıların başına gelebilecek problemlerden biridir. Kemiğin mikro yapısındaki değişimler sebebiyle kemik kütlesindeki düşüş ve bundan dolayı kemiğin stabilitesini ve yoğunluğunu kaybetmesi gerçekleşmektedir. Bu da kemiğin kalitesini azaltan sebeplerdendir. Amerika'da yıllık 10 milyon birey, İngiltere'de 3 milyon birey bu problemi yaşamaktadır. Östrojen hormonu kemik metabolizmasında önemli rol oynadığı için kadınların kemik problemleri daha çok yaşadığı gözlemlenmektedir. Kişiler kemiğin maksimum yoğunluğa eriştikten sonraki süreçlerde kendine dikkat etmeleri gerekmektedir (Simmel, 2013; Clippinger, 2016).

Kemik Sağlığı İçin Yapılması Gerekenler

• Sigarayı azaltmak. Sigara kemik metabolizmasını olumsuz anlamda etkilemektedir.

• Vitamin D alımına dikkat etmek. Vitamin D, kalsiyumun kemiğin içerisine alınmasına yardımcı olmaktadır.

• Östrojen hormonunun kontrol edilmesi

Dans sakatlıkları daha önceden uyarı almadan nadiren gerçekleşmektedir. Sakatlığa anatomik olarak yatkınlık, bozuk dans tekniği, yorgunluk, gerginlik, dehidrasyon, aşırı antrenman, düşük dayanıklılık ve düzensiz diyet bunlara yol açabilmektedir (Clippinger, 2016).

Halk Oyunları Yaralanmalarında Risk Faktörleri

Araştırmalar, dansçılarda yaralanmaları etkileyen faktörlerin antrenmanda yapılan hatalar, dansın teknik hataları ve anatomik, çevresel ve psikolojik sebepler olduğunu belirtmektedir.

Sezon Öncesi Kondisyon Kaybı

Sezon dışında, dansçılar genellikle normal hızlarında antrenman yapmazlar. Dans pratiğinin sezon sonunda aniden kesilmesi kas-iskelet sisteminin zayıflamasına neden olur ve sezon başında antrenman yapılmayan kas-iskelet sistemleri birden yüksek şiddetli işler yaptığında yaralanmalara daha yatkın hale gelmektedir (Howse, 1994).

Yetersiz Fiziksel Değerlendirme

Fiziksel değerlendirme kişideki problemleri ortaya çıkaracağı için bunun yetersiz bir biçimde yapılması, dansçının yanlış antrenman programına maruz kalmasına sebep olmaktadır (Haas, 2018). Doğru bir fiziksel değerlendirme kişinin eklemlerinin hareketlerini ve kas-kuvvet dengesizliklerini ölçülebilmesini sağlamaktadır. Bunun dışında değerlendirmelere dans tekniği de eklenmelidir (Reeve, 2011). Bu değerlendirmelere göre sporcuya düzeltici egzersizler verilebilir. Bu da sporcunun hem sakatlanmasını önler hem de sahnedeki performansını arttırır (Simmel, 2013; Haas 2018; Reeve, 2011).

Yetersiz Isınma

Dansçıların performanslarını sergilemeden önce düzgün bir şekilde ısınmaları gerekmektedir. Dansçının vücudu provalar ve performanslar arasında soğursa, ısınma egzersizleri de yapılmalıdır (Kirkendall ve Calabrese, 1983). Burada kullanılan ısınmalar yukarıda bahsedilen RAMP yöntemi ile uygulanabilir. Yetersiz ısınmanın sonucu kalça aktivasyonu sağlanamadığı için kalça sakatlıklarının önü açılmaktadır. (Clippinger, 2016). Belirli kasların esneklikleri dansçılar için ölçülmesi gerekmektedir (Clippinger, 2016).

Antrenmanın Şiddeti ve Zaman Aralığı

Sezon başlangıcından ortasına doğru dansçıların antrenman veya prova şiddetleri kademeli olarak arttırılmalıdır. Bu vesile ile dansçılar artan fiziksel stres yanıtlarına göre vücutlarını hazır duruma getirebilirler. Aynı zamanda sakatlanan dansçılar da antrenman şiddetleri içerisinde kendilerine tam uyum sağlayabilmeleri için gerekli zamanı verebilirler. Antrenmanın yoğunluğu sebebiyle dansçının tam olarak iyileşmeden eski temposuna dönmesi sakatlıkların tekrarına yol açmaktadır (Howse, 1994). Aşırı fazla antrenman dansçıların anterior ve posterior tibia kaslarında ağrıya sebep olmaktadır (Clippinger, 2016).

Kas Kuvvet Dengesizlikleri

Doğru ve düzgün dans antrenmanı agonist ve antagonist kas gruplarının eşit şekilde çalıştırılmasına olanak sağlar. Dansçılarda tek taraflı antrenman ya da yatkınlık sonucu kaslarda tek taraflı çekmeler oluşabilmekte, bu da kuvvet dağılımında ve stabilizasyonunda problem yaratmaktadır (Westblad ve

ark., 1995; Chatfield, 1993). Bu sebeple sporculara itiş-çekiş metotlarının uygulanarak fonksiyonel antrenman yapılması tavsiye edilmektedir. Fonksiyonel antrenman, dansçıların performans anındaki hareketlerinin çalışılmasını sağladığı için hareketsel kuvvet gelişir (Haff, 2021). Bu sakatlıklara sırt, kalça, diz ve bilek sakatlıkları girmektedir (Clippinger, 2016).

Antrenman Çeşitliliği

Yapılan dans türünün stiline göre dans antrenmanı da çoğaltılmalı ve çeşitlendirilmelidir. Farklı hareket yolaklarının kas–iskelet sistemi üzerinde farklı yüklenmelere sebebiyet olduğu bilinerek antrenman programı oluşturulmalıdır. Uzun süre klasik bale repertuarındaki eserleri icra eden bir dansçının bir anda modern dans repertuarına kayması, hazırlıksız olduğu hareket paternleri ile karşılaşmasına ve yaralanma riskinin artmasına yol açmaktadır (Franklin, 1996).

Ayak Bileği Eklemi

Ayak bileğinin yetersiz mobilizasyonu sakatlığa sebep olmaktadır (Jeffreys, 2019). Ayak bileği sakatlıkları olmaması için dansçılara çeşitli proprioseptif antrenmanlar uygulanması gereklidir (Clippinger, 2016). Buna ek olarak dansçının ayakkabı seçimi çok önem arz etmektedir.

Dans Zemini

Dans zeminin türü, dansta kullanılan sıçrama hareketlerinden sonra iniş sırasında dansçıya yeterli süspansiyonu sağlayacak kadar yumuşak olmalıdır. Zemin yeterli süspansiyon sağlayamadığında, zemin reaksiyon kuvvetleri artar ve stres kırıkları gibi yaralanmalara yol açmaktadır. Aynı zamanda yüzey sürtünmesi yüksek olan zeminlerde dönme hareketi sırasında artan diz eklemi kuvvetleri nedeniyle yumuşak doku problemleri ortaya çıkabilmektedir (Hardeker, 1989). Bunun dışında sporcularda kalça bölgesinde de sakatlıklar görülebilmektedir (Haas, 2018).

Sıcak – Soğuk Dengesi

Ortamı soğuk olan dans alanlarında ya da açık hava gösterileri sırasında dansçıların vücut ısılarını korumaları zorlaşmakta yeterli olarak ısınamayan dansçılarda ise yaralanma riski artmaktadır. Aynı zamanda iyi havalandırılmamış, yüksek oranda nemli ve sıcak ortamlar dehidratasyon,

sıcak çarpması, kramplar ve bitkinlik gibi problemlere neden olmakta, dansçıların kardiyopulmoner sistemlerine yük bindirmektedir (Sohl, 1990).

Yapılması Gerekenler

• Sakatlık sonrası iyileşme süreci eksik bir biçimde uygulanmamalıdır.

• Kişideki ağrıları dikkate almak değerlidir.

• Düzenli anti inflamatuar ilaçlar almak kötü sonuçlara sebep verebilir.

• Düzenli dans sağlık taraması yapılması önerilir.

Öneriler

Halk oyunları çalışmalarına başlamadan önce hem fiziksel hem de zihinsel hazırlık için ısınma alıştırmalarının yapılması ve bu uygulamanın alışkanlık haline getirilmesi antrenmanın verimini artırması, sakatlık riskini azaltılması açısından önemlidir. Kişinin ısınması ile beraber vücuttaki kan sirkülasyonu artacağı için dansçının uygulayacağı hareketlerin verimi artmaktadır bu da kişinin performansını arttırmaktadır.

Egzersiz sonunda, vücudun aşamalı olarak fizyolojik anlamda normal ritmine geri dönmesi için soğuma uygulamaları ihmal edilmemelidir. Bu soğuma uygulamaları hem kardiyovasküler olarak hem de kas-iskelet kısımlarına yönelik olarak uygulanmalıdır.

Dansçıların koreografiye göre teknikleri incelenmeli ve eğer tekniklerinde bir sorun varsa bunun giderilmesi için plan program yapılmalıdır. Bu sayede sakatlıkların önüne geçilebilir. Bunun için de belirli fiziksel değerlendirilmelerin yapılması da lazım. Bu şekilde kas-kuvvet dengesizlikleri, postüral bozukluklar ve hareket kısıtlılıkları gibi durumlar da ortaya çıkacaktır (Clippinger, 2016; Van Seters, 2017). Bu değerlendirmelerde çıkan sorunlara göre belirli bölgelere kuvvetlendirme, eklem hareket açıklığı antrenmanları, esneklik antrenmanları, proprioseptif antrenmanlar ve bilişsel antrenmanlar uygulanmalıdır.

Dansçıların yaşadığı sakatlıklar sonrası bir an önce yetkili bir kişi dahilinde iyileşme sürecinin uygulanması gerekmektedir. Bu sürecin de aceleye getirilmemesi her aşamadan emin olduktan sonra diğer iyileşme süreci aşamasına geçilmesi gerekmektedir. Yoksa oluşan sorunlar kronikleşebilir ve iyileşme süreci çok daha uzun bir süre gerektirir. Dansçıların vücudunda

oluşan inflamasyon yanıtlarını kesinlikle dikkatli bir şekilde değerlendirip, onlara ona göre program uygulamak gerekmektedir (Simmel, 2013; Addison, 1998; Anderson, 2008).

Dansçılara inflamasyon semptomlarından dolayı düzenli bir şekilde anti inflamatuar verilmesi sakıncalı bir durumdur. Bu durum sorunları daha da arttıracaktır (Lippi, 2006; Vaso, 2015; Paoloni, 2009). Buna ek olarak dansçılara düzenli olarak dansa uygun bir sağlık taraması yapılması önerilmektedir (Simmel, 2013).

Dansçılar dans ettiği zemine dikkat etmeli ve zeminin çeşidine göre gerekirse ayakkabılarını değiştirmelidirler. Bu sayede sakatlık ve aşırı yüklenme gibi olaylardan kaçınmış olurlar.

Eğer dansçılar genç yaştaysalar yaş büyümesine bağlı olarak gerçekleşecek değişimlerin sakatlığa yol açabileceğinden dolayı problem olan durumları engelleyici aksiyon alması önerilmektedir. Bunlara örnek olarak dansçıda yaş ilerlemesi ile gövde stabilizasyonu zayıflarsa çeşitli kor egzersizler ile gövde stabilizasyonunu tekrar eski haline getirebilir (Haas, 2018).

Yoğun dans antrenmanı ve uzun süreli stüdyoda antrenman yapıldığı için kadınlarda oluşabilecek kadın sporcu üçlemesi durumunun oluşmasına engel olmak gerekmektedir. Bu süreçler kadın dansçılar veya sporcularda düşük kemik yoğunluğu, az yemek yemeye de bağlı olarak düşük enerji ve menstrüel döngüdeki değişiklikler kadınlarda; yemeğe bağlı olmaksızın düşük enerji, Fonksiyonel veya hipotalamik amenore ve osteoporoz oluşumuna yol açmaktadır (Haas, 2018).

Yukarıda bahsedilen öneriler dansçılar için dikkatli ve programlı bir şekilde uygulanırsa dansçılar hem antrenman sırasında hem de performans sırasında potansiyellerini zorlayabilir ve sakatlanma risklerini düşürürler. Bu konuda dans antrenörlerinin çok dikkatli bir şekilde dansçıları incelemesi gereklidir.

KAYNAKLAR

Addison, T., Kremer, J., & Bell, R. (1998). Understanding the psychology of pain in sport. The Irish Journal of Psychology, 19(4), 486–503. https://doi.org/10.1080/03033910.1998.10558209

Alp, M. (2020). Spor Sakatlıkları ve Vücut Geliştirme. Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. 1. Baskı, Akademisyen Yayınevi, Ankara.

Anderson, R., & Hanrahan, S. J. (2008). Dancing in pain: pain appraisal and coping in dancers. Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science, 12(1), 9–16. https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2008/00000012/00000001/art00002

Aslan, C., Gökhan, İ., Aysan, H.A. (2011). Amatör Sporcularda Isınma Alışkanlığı ve Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Klinik Ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(2); 181-186.

Balkan, V., (2006) "Afyonkarahisar Yöresi Halk Oyunları" Anadolu'nun Kilidi Afyon, AfyonkarahisarValilik Yayınları, Afyonkarahisar.

Chatfield, S.J., (1993). Electromyografic Response of Dancers to Isokinetic Work and Selected Dance Movements. Kinesiology And Medicine For Dance 16:60-82

Cindaş, A. (2001). Yaşlılarda Egzersiz Uygulamasının Genel İlkeleri, Geriatri Dergisi, 4(2); 77-84.

Clippinger, K. (2016). Dance Anatomy and Kinesiology (2nd ed.). Human Kinetics.

Clippinger, R.K., (1986). Kinesiology and Injury Preventation. Journal of Physical Education and Dance, May/June:50-53

Dizdar, G. (2006). Profesyonel Dansçılarda Kas İskelet Sistemi Yaralanmaları, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Duruöz, T., Turan, Y., Eray, M., Ve Cerrahoğlu, M. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Görülen Spor Yaralanmalarının Değerlendirilmesi ve Rehabilitasyonunun Önemi, Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 6(2).

Eraslan, A. (2020, May 11). Isınma tekrar gözden geçirildi - Performans hazırlığını optimize etmek için "RAMP" yöntemi. THE BASE. https://www.thebasesportsacademy.com/post/is%C4%B1nma-tekrar-g%C3%B6zden-ge%C3%A7irildi-performans-haz%C4%B1rl%C4%B1%C4%9F%C4%B1n%C4%B1-optimize-etmek-i%C3%A7in-ramp-y%C3%B6ntemi

Ergun N., Baltacı G. Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. 2. Baskı, Merdiven Reklam&Tanıtım, Ankara, 2006.

Franklin, E. (1996). Dance Imagery for Technique and performance, New York, Human Kinetics.

Haas, J. G. (2010). Dance Anatomy. Human Kinetics.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2021). Essentials of strength training and conditioning (NSCA -National Strength & Conditioning Association, Ed.; 4th ed.). Human Kinetics.

Hardeker W.T., (1989). Foot and Ankle Injuries in Classical Dancers. Orthopedic Clinics On North America, 20:621-627.

Howse, J. (1994). The Importance of Good Teaching in Injury Preventation. Medical Problems of Performing Artists, 9:32-34.

https://www.webmd.com/first-aid/rice-method-injuries; Ambardekar, 2021

Kirkendall D, Calabrese L. (1983). Physiological Aspects of Dance. Clin Sports Med, 2:525-537.

Lippi, G., Franchini, M., Guidi, G. C., & Kean, W. F. (2006). Non-steroidal anti-inflammatory drugs in athletes. British Journal of Sports Medicine, 40(8), 661–662; discussion 662-3. https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.027342

Malina RM. Physical Activity and Fitness. Pathwah From Chilhood to Adulthood. American Journal of Human Biology 2001; 13:162-172.

Mis Ve Aydın (2001). Türk Halk Oyunlarında Biomotorsal Özelliklerin Gelişimi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Muratlı, S., Kalyoncu, O., Ve Şahin, G. (2001). Antrenman Ve Müsabaka. Yalım Yayıncılık, İstanbul.

Paoloni, J. A., Milne, C., Orchard, J., & Hamilton, B. (2009). Non-steroidal anti-inflammatory drugs in sports medicine: guidelines for practical but sensible use. British Journal of Sports Medicine, 43(11), 863–865. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.059980

Reeve, J. (2011). Dance improvisations: Warm-ups, games and choreographic tasks. Human Kinetics.

Reid, D.C., Burnham, R.S., Saboe, L.A., at al. (1987). Lower extremity flexibility patterns in classical ballet dancers and their correlation to lateral hip and knee injuries. Am J Sports Med 1987; 15: 347-352.

Silva, L. M., Neiva, H. P., Marques, M. C., Izquierdo, M., & Marinho, D. A. (2018). Effects of warm-up, post-warm-up, and re-warm-up strategies on explosive efforts in team sports: A systematic review. Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 48(10), 2285–2299. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0958-5

Simmel, L. (2013). Dance medicine in practice: Anatomy, injury prevention, training. Routledge.

Sohl P, (1990). Bowling, Injuries to Dancers: Prevalence, Treatment and Prevention. Sports Med 1990; 9:317–322

Soykan, Ö., Mirzeoğlu, A. D. (2020). Halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve özgüven düzeylerine etkisi, Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences, 18(2); 136-156.

Trepman, E., Geliman, R. E., Solomon, R., (1994). Electromyografic Analysis Of Standing Posture And Demi-Plie In Ballet And Modern Dancers. Medicine And Science In Sports And Exercise, 26:771-782.

van Seters, C., van Rijn, R. M., van Middelkoop, M., & Stubbe, J. H. (2017). Risk factors for lower-extremity injuries among contemporary dance students. Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine. https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000533

Vaso, M., Weber, A., Tscholl, P. M., Junge, A., & Dvorak, J. (2015). Use and abuse of medication during 2014 FIFA World Cup Brazil: a retrospective survey. BMJ Open, 5(9), e007608. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-007608

Watkins, A., Woodhull-McNeal, A.P., Clarkson, P.M. (1989). Lower Extremity Alignment and injury in young, Preprofessional, collage and Professional ballet dancers: Part 1, Turnout and Knee- foot alignment. Medical Problems of performing artists, 4:148-153

Westblad, P., Tsai- Fellander, L., Johansson, C., (1995). Eccentric And Concentric Knee Extensor Muscle Performance In Professional Ballet Dancers. Clinical Journal Of Sports Medicine, 5:48-52

What is the RICE method for injuries? (n.d.). WebMD. Retrieved August 16, 2022, from https://www.webmd.com/first-aid/rice-method-injuries - Ambardekar

Yılmaz, E. and Atay, E. (2021). Regular Exercise, L-Carnitine and Diabetes Type Ii. European Journal of Health & Science in Sports Volume, 8(1).

RİTİM EĞİTİMİ

Zeynel TURAN

- Kurum Bilgisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Türk Müziği Devlet Konservatuvarı
- ORCID: 0000-0002-6620-1273
- Mail: zturan@mehmetakif.edu.tr

GİRİŞ

Dansın birbirinden ayrılmaz en önemli yapıtaşları hiç şüphesiz ki insan bedeni ve ritimdir. Ritim, Yunanca "Rhythmós, Rheo" yani akış sözcüğünden türetilmiş ve sanattan, sağlığa, ekonomiden, siyasete kadar tüm yaşamın içinde birçok alanda kullanılmaktadır. Ritmin yaşamsal önemi algılandıkça sanatçılara ve sanatsal yaratılarına ciddi bir ivme kazandırarak yeni sanatsal formların oluşumuna büyük bir ilham kaynağı olmuştur.

Özellikle son 100 yılda müzik teknolojileri ve ritimsel icra üsluplarında son derece önemli gelişmeler olmuş ve sahne sanatları gibi birçok sanat alanında da hissedilir derecede önemli bir rol oynamıştır. Sanatsal ifade biçimlerinde benzetme veya metaforlar için müzik bir araç olarak kullanılmış, sanatçıların sanat yapma isteklerine yeni teknikler ve yaklaşımlar kazandırmıştır.

Ritim denildiğinde genellikle ilk akla gelen olgu müziksel ritimdir.

“Ritim belli bir düzen içerinde birbiri ardınca işitilen vuruşlar dizisi veya belirli ve düzenli hareketlerin, birbirini izleyen gruplar halinde yapılması, görülmesi, duyulması ya da hissedilmesi olarak tanımlanabilir” (Gerek & Katkat, 2006).

Ritim, müziğin en temel ögesidir ve müzikteki ölçü ve ritim kavramlarının tümünü kapsamaktadır. Güçlü ve zayıf vuruşların düzenli bir şekilde tekrarlanmasından oluşmaktadır. Aynı zamanda, hareketlerin akış sırası ve setlerin sayılarla anlatıldığı bir sayı dilidir.

Müzikal anlamda ritim hem dansçılar hem de müzisyenler için bilinmesi gereken çok önemli bir unsurdur. Bu düzenin en üstünde müziğin temel yapıtaşı olan düzenli vuruşlar vardır. Hiyerarşinin içinde bu noktada önemli olan vurgular değil, bu vurguların düzenli aralıklarla meydana gelmesidir. Bir sonraki seviye, düzenli olarak tekrarlanan kalıplar halindeki atım gruplarıdır.

Özkul’a (2011) göre, müzik ve ritim, dans eğitimi ve icrasının çok önemli bir parçasıdır. Kökeni eski Yunanca da mousike olan müzik, edebiyatı, şiiri ve dansı da nitelemektedir. Dolayısıyla müzik, özellikle ritim öğesi nedeniyle hareket kavramıyla doğrudan ilişkilidir. Müzik-hareket ilişkisinin iki boyutu vardır: İlki, dinlenen bir müziğin neden olduğu hareket ya da

hareket isteği, ikincisi ise müzikle beraber yapılan hareketlerin müziği anlamaya ve öğrenmeye etkisidir (s. 30).

Çok yönlü bir eğitim gerektiren ritim eğitimi sadece nota ve ritim araçlarıyla olabildiği gibi aynı zamanda müzik aracılığıyla yapılan bir eğitimdir. Bu yüzden ritim eğitimi sadece nota yazma ve okumadan ibaret olmaktan ziyade bireyde var olan ritim duygusunu geliştirilerek önceden belirlenmiş amaçlara ulaştırıcı bir araç olmalıdır. Bu amaçlar doğrultusunda ritim eğitimi, bireylerde hafıza ve dikkat gelişimi, kesin-doğru bir zaman algısı, yaratıcı güçlerin açığa çıkarılması aynı zamanda fiziksel ve zihinsel farkındalığın artırılmasına yardımcı olmaktadır.

Müzik genel itibariyle hem eğitsel hem duygu aktarım aracı olarak hem de eğlenceye dönük birçok niteliğe sahiptir. Bu nitelikleri sayesinde herkes müzikle kurduğu ilişki biçimine göre edinimler ve kazanımlar elde edebilmektedir. Konuya ilişkin Özevin (2006) çalışmasında "bu kazanımlara, dansın müzikal birikim kazandırma özelliğini de ekleyebiliriz. Ayrıca dans eğitimi yoluyla müziksel form bilgisi ve işitme eğitimi gibi müziğin yapı taşlarının da öğretilebileceği ve pekiştirilebileceği unutulmamalıdır" şeklinde yorumda bulunmuştur.

Dalcroze (1967) dansçılarda müzik ve ritim eğitiminin ne denli önemli olduğunu vurgulayarak, tüm sanat ile ilgilenen bireyler için önemi üzerinde çalışmalar yürütmüş ve yarattığı ritim eğitim yöntemiyle literatüre önemli bilgiler kazandırmıştır. Dansçının duygularını ifade edebilmesi için müziği ve vücudunu iyi derecede kullanması gerektiğini, bunun için tüm vücudunu eğitmesi gerektiğini önemle vurgulamıştır (s. 138).

Müzik, dansa eşlik açısından önem arz eden ve duygulanım açısından da oldukça önemli bir unsurdur. Dansçının kendini ifade etmek amacıyla zihninde oluşturduğu hareketleri ve duygu durumunu direkt olarak etkileyecek bir büyüye sahiptir. Bu açıdan, dansçıda müziksel duyarlılığın artması için ritimsel ve müziksel zekânın yeterince geliştirilmesi gerekmektedir.

Dansçılar, ritme ve müziğe göre sanatlarını icra ederler. Dans eğitiminde ritim ve müzik kullanmak, öğrencilerin dikkatini uyarır ve ne yaptıklarına ilişkin bir farkındalık oluşturur. Bir dans öğretmeni ölçü-ritim-ezgi cümlelerini sayma, yazma ve okuma yeteneğine, icra ettiği sanata ait

müzik yapısı hakkında temel müzikal bilgi ve terminolojisine aynı zamanda öğrettiği dans formuna özgü müziği ve tüm bunları birbirine bağlayıcı koreografik beceri, kinestetik bilgiye sahip olmalıdır. Bu sayede eğitim alan dansçılar da dans sanatında yaşamsal bir öneme sahip olan ritim ve müzik hakkında bilgi sahibi olabileceklerdir.

Bir öğretmen, öğrencilerde müzikal farkındalık yaratmak ve ayrıca bir veya birden çok dans formlarının öğretimini desteklemek için müzik bilgisini genişletmesi gerekir. Müzik ve dans arasındaki iş birliğini çözümlemek, dans öğretmeninin birincil görevidir. Uygun, ilham verici müzik, başarılı bir dans sınıfının anahtarıdır ve öğrenciler için anlamlı bir öğrenme sürecini desteklemektedir (Kassing & Jay, 2003, s. 65).

Dans açısından, müzik ve beden arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır. Dans, bale, tiyatro gibi sahne sanatları alanında temel malzeme olarak kullanılan insan bedeni ile müzik arasındaki "estetik" ortaklık, bedensel hareketler yoluyla kurulmaktadır. Bedensel hareket içerikli müzik öğretim yaklaşım ve yöntemlerinin de çıkış noktasında insan bedeni bulunmaktadır (Özmentaş, 2007).

Etkili bir ritim-müzik eğitimi, dansçının yaratıcı gücünü uyandırabileceği gibi, onun bu yöndeki yeteneklerinin gelişmesini de sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında, çağdaş eğitimin önemli unsurlarından biri olan ritim ve müzik eğitiminin, dans eğitimi derslerinde ne derece gerekli olduğu şüphesiz ortadadır.

A. RİTİM VE HAREKET İLİŞKİSİ

Tüm sanat dallarının tanımları içinde kendilerine özgü bir ritim öğesi vardır. Bu durum dans sanatında oldukça açık bir şekilde belirgindir. Dans icrasında en önemli unsur, hareket ve ritmin birbirleriyle olan uyumudur ve dans eğitiminin en önemli parçalarından biridir.

Ritim ve ezgi müziğin temel yapıtaşlarıdır ve müzikal anlamda hareketin ifadesi ritimdir. Ancak söz konusu dans olunca insan bedeni ve ritim arasındaki uyumun sonucunda zihinde canlanan duyguların bedende somutlaştırılması ve karşı tarafa aktarılmak istenen ifadenin ritim aracılığıyla görünür kılınması ruh, beden ve ritmin uyumu sonucunda oluşmaktadır.

Bedensel hareket yeteneklerinin ve müziğin en temel öğesi olarak kabul edilen ritmin karşılıklı etkileşimle geliştirilebileceği düşüncesi daha 19. yy. sonlarında kendini göstermeye başlamıştır (Yaprak 2005).

Ritme göre hareket etme içgüdüsü yüzyıllardan beri süregelmiştir. Araştırmacılar, insanların ritme göre hareket etme içgüdüleri konusunda çok farklı fikirler, görüşler ve kuramlar öne sürmüş ve her görüş birbirini etkileyerek zenginleşmiştir. Bu görüşler başlangıçta farklı açılardan konuyu ele alıyor gibi görünmüş olsa da sonraları bazı noktalarda birleşerek yeni yeni dans eğitim yöntem ve yaklaşımları doğurmuşlardır.

Ritme fiziksel tepki verme düşüncesini bir sisteme dönüştüren kişi Emile Jaquez – Dalcroze'dir (1865- 1950). Dalcroze sisteminin temel hedefi, ritim aracılığıyla beyin ve vücut arasında hızlı ve düzenli iletişim yaratmak ve ritmin hissedilmesini fiziksel bir anlayış biçimi haline getirmektir. Verilen ritim eğitimi insanlarda var olan ritim duygusunu ortaya çıkartırken, vücut gücünü arttırır, becerileri daha hızlı ve zevkli hale getirir yani insan vücudunu geliştirir (Koç, 2020). Bu nedenle ritim eğitiminin hedefi, beyin, vücut ve duygular arasında denge ve uyumun oluşturulmasıdır (Dündar, 2003).

Dalcroze yaklaşımı, çocuklar ve yetişkinler için geliştirilen özel ritim eğitimi ile müziğin ritmini, insan bedeninde tamamlama ve ritim duygusunun geliştirilmesi yönünde uygulama çalışmalarıdır. Dansçının yalnızca ritim duygusunun değil genel anlamda müzikalitesinin de geliştirilme çalışmasıdır. Dansçılarda ritim eğitimi sinir ve kas sistemi arasındaki iletişimi geliştirmek ve bunun sonucu olarak da dansçının bedensel farkındalığını geliştirmek amacını taşımaktadır.

Ritim eğitiminde kullanılan teknikler arasında hareketler, sözcükler, nota kullanımı veya vuruşlar olabilir ancak söz konusu ritmik becerilerin geliştirilmesi ise bu durumda dansçının bedeninin eğitim sürecine bizzat dahil olması yaşamsaldır. Hem zihinsel hem de motorik becerilerin geliştirilmesi amacıyla uygulanacak tüm eğitim-öğretim uygulamalarının temelinde ritim vardır. Hareket içerisindeki dinamiklerin ve mükemmelliğin ortaya çıkarılabilmesi için gerekli olan önemli özelliklerden biri ritimdir. Nasıl ki dans hareketten ibaret ise ritim de başlı başına bir harekettir ve insan bedeni de hareket etmek için gerekli olan tüm donanıma sahiptir.

Egzersiz-hareket-dans-spor gibi sözcükler özelde farklı anlamlar içerse de temelde bu kavramlar bütüncül bir yaklaşımla insan bedeninin gerçekleştirdiği hareketlerin farklı boyutlarını açıklamaktadır. Temelinde estetik ve sanatsal uygulamaların olduğu dans, bütüncül bakışla fiziksel bir aktivitedir.

Dalcroze ve Carl Orff gibi çağdaş müzik eğitimcileri müzik, ritim ve hareketin birbirinden ayrılmaması gereken bir bütün olduğunu savunmaktadırlar. Beden dilini doğru kullanma ve doğru iletişim kurma yetilerinin kazanılmasında ve geliştirilmesinde ritim ve dans önemli bir yer tutmaktadır (Özevin, 2008).

Dans derslerinde öğrencilerine davulla eşlik eden Orff'a göre müzik, ritim ve dans birbiriyle iç içedir. Dansçıların ritim eğitiminde bedensel hareketlerden yararlanan Orff, Günther jimnastik, dans ve müzik okulunda özellikle ritme göre bedensel doğaçlamaya yer vermiştir. Doğaçlama ve yaratıcılık Orff sisteminde önemli bir yere sahiptir. Hareketleri ritmik heceler ile tekrar etmenin, ritmik şekilde söylenen kelimelerin motor becerilerin ve beden farkındalığının gelişiminde son derece önemli olduğunu savunmuştur.

Hareketin ritmini öğrenmek sadece mükemmel beden kontrolünü, kasılmaları ve gevşemeleri sağlamak amacıyla değil aynı zamanda hareketi bütüncül bir yaklaşımla ele alarak, gerektiğinde zihinsel yaratı becerileri sayesinde konu hakkında yeni bakış açılarına da sahip olmaktır. Ritim, müzik ve sinir-kas sisteminin hareketleri arasındaki ilişki hakkında farkındalık yaratmak dansçıda kendine güven ve dışa dönük bir sanat icrasını da beraberinde getirecektir.

Herhangi bir hareketi ritmik uygulamak ile estetik bir anlayışla uygulamak arasında çok önemli farklar vardır. Bağımsız bir hareketi diğer hareket türlerinden ayırmanın en iyi yollarından birisi vücudun tüm uzuvları ile zihin ve duygu arasında koordinatif bir şekilde hareketin yapılmasını sağlamaktır. Bu, bireyin daha önceki deneyimleri, kültürel alt yapısı ve öğrenmeleri arasındaki bilgi transferiyle mümkündür.

B. RİTİM EĞİTİMİ

Dansçılar çoğunlukla ritmi daha önceden yazılmış bir nota veya bir metin üzerinden okumazlar bunun yerine müzik eserini dinleyerek veya bir koreograf eşliğinde dans icrası yoluyla esere ait olan ritmi öğrenirler. Bu durumda dans eğitmeni esere ait koreografinin en temel temposundan, ritmin içindeki senkop ve entonasyona, hareket yönleri ve aksanlarına aynı zamanda koreografi ve hikâye arasındaki değişken tüm kinestetik bilgileri bilebilmeli ve öğretebilmelidir. Çünkü dansın unsurları arasında yer alan tüm farkındalık alanları itibariyle hareket kombinasyonlarının akıcı ve senkronize bir şekilde yürümesi, dansçıların birbirleriyle ritmik bir uyum içinde dans edebilmesine bağlıdır.

Dansçıların bir arada senkronize bir şekilde dans edebilmesi, yalnızca hareketlerin doğru, senkronize ve istendik türden yapılmasıyla elde edilemez. Estetik duygu, ritim ve müziğin dansçılar tarafından içselleştirilerek tüm elementleri ile bilinmesine de bağlıdır.

Bu ritmik düzende eser ritmini saymak, temelde öğrenme için yeterli olsa da dansçılar ve müzisyenler müziksel bağlantılar kurmak istediklerinde zaman zaman kavramsal karmaşalar ve anlaşmazlıklar yaşamaktadırlar. Müzisyenlerin eğitimi genellikle müzikal inceleme ve analiz gerektirmektedir. Ayrıca ritim konusunda sık sık çalışmalarını da gerektirmektedir. Ancak ritim eğitimi almamış dansçılarda ritim söz konusu olduğunda, müzikal zamanı (tempo, metronom vb.), ritmik sayı biçimlerini (doğru sayma), müziksel zaman tanımlamalarını (2/4, 5/8, 7/8, 9/8 vb.) çoğunlukla bilememekte ve konuya sezgisel açıdan yaklaşmaktadırlar.

Ritim eğitimi, Muammer Sun ve Hilmi Seyrek (1988, s. 57) tarafından "müzik yapıtlarının iskeletini oluşturan ritim, müziğin en önemli öğelerinden biridir. Bir ritim kalıbını elleriyle, ayaklarıyla, bedeniyle, araçlarla ya da sözlerle tekrarlanabilecek şekilde öğretmeye, ritim eğitimi denir" şeklinde açıklanmıştır.

Kaplan'ın (2002) çalışmasında da belirtiği gibi ritim eğitimi de tıpkı diğer öğrenmeler gibi mutlaka geri bildirime ihtiyaç duymaktadırlar. Öğrencileri sürekli ve düzenli geri bildirimlerle doğruya doğru yönlendirmek gerekmektedir. Ritmik uygulama ve pratik yapmak, atım ve ritim arasındaki ilişkinin kişide ritmik bir anlayış gelişmesine yardımcı olabilir. Ritim eğitimi

uygulamalarında kısa sürede uzun mesafeler kat etmeye çalışılmamalıdır. Her adımda ne yapıldığına ilişkin dikkatli olunmalıdır. Başlangıçta hızı ayarlanabilen bir metronom aracılığıyla tempoyu kontrol altına almak hem atım hem de tartımınıza yardımcı olacaktır (s. 16).

Her insanın içinde doğuştan gelen, müziğe ve ritme göre hareket etme dürtüsü bulunmaktadır. Dans olarak adlandırılan estetik hareketler de insanın içinde olan hareket etme eğilimi ve müziğin ritmine göre uygun hareket etme dürtüsü sonucunda ortaya çıkmıştır.

Ritim eğitiminin nasıl olması gerektiğine şu şekilde bir örnek verilebilir; Ritim eğitiminde öğrenciler kendilerine güven eksikliğinden veya başka sebeplerden dolayı arkadaşlarının önünde birtakım beceriler sergilemeye utanıp çekinebilirler. Bu durum yetişkinler içinde aynı sebeplerle geçerli bir durumdur. Ritmik eğitim sırasında öğrencilerin kendilerini rahat hissedecekleri bir yöntem ile bu durumu aşmak mümkün olabilir. Öğretmen ritmik beceriyi gösterdikten sonra, öğrenciler oturdukları yerden alkış ile ritmik ölçüyü tekrar ederler. Sonraki adımda parmak şıklatma ile aynı ölçünün tekrarı gelir. Öğrenciler bu başlangıç hareketine katıldıktan sonra, onların güvenlerini kazanmak daha kolay olacaktır. El ve parmak egzersizlerinden sonra öğrencilerden aynı ritmik ölçüyü ayakları ile yapmaları istenmelidir. Öğrencilerin oturma düzenlerini bozmadan bunu istemek gerekir ki, kendilerini rahat ve güvende hissedebilsinler. Ritmik ölçü hem sağ el-ayak hem de sol el-ayak ile tekrar edilmelidir. Öğrenciler kendilerini rahat hissedene kadar bu ritmik ölçüyü eller, parmaklar, ayaklar ile tekrar etmeli, mümkün ise müziğe eşlik etmelidirler. Bu aşamalar başarılı geçerse öğrenciler bir sonraki aşamaya katılmak için istekli olacaktır. Sonraki aşamada öğrencilerden ayağa kalkmalarını isteyip aynı egzersizi ayakta ve yürür vaziyette yapmaları istenmelidir.

Ritim eğitimi ile ilgili çalışmasında Dündar (2003), ritim eğitiminin nasıl olması gerektiği ile ilgili bir sunumda bulunmuştur; Ritim eğitimi, ritimsel notalamanın öncesinde yer almalı, önce ritim eğitimi, daha sonra ritimsel notalama gelmelidir. Ritimsel notalamayı (ritmin sembollerini) öğrenmek, ritmi öğrenmekten oldukça farklıdır. Çoğumuz ritmi öğretebilmek için matematiksel yaklaşımı kullanmış ve etkisiz olduğunu fark etmişizdir. Ritmik semboller arasındaki matematiksel ilişkileri öğreterek, ritmi de öğrettiğimize inanırız. Oysa bireyler hissetmeden, bedensel bir tepkiye dönüştürmeden ritmi anlayamazlar. Ritmi önce bedende yaşatıp, daha sonra

ritimsel notalamaya dökmek gerekir. Bir başka deyişle, matematik yerine, ritim öğretme düşüncesinden yola çıkılmalıdır.

Avusturyalı bir perküsyoncu Reinhard Flatischler, tarafından 1992 yılında geliştirilen ve Taketina olarak adlandırılan ritim eğitim süreci, kendi bilincini geliştirmek isteyenler ve ritim bilgisi edinmek isteyenler için ideal bir yöntem gibi görünmektedir. Bu eğitim sürecinde 3 temel farklı ritmik katmanları öğrenme olanağı bulunmaktadır. Ritim eğitiminde, melodik seslendirme kullanılarak, alkışlar ve adımlamalar ile temel ritim kalıplarını ve dolayısıyla hareket kalıplarını öğrenme kolaylığı sağlanabilir.

Take-tina modelinin en önemli özelliği iki zıt heceyi veya zıt tınıyı beraber kullanmaktır. İki veya üç hecenin kullanılması ise vokal monotonluğu önlemeye yardımcı olmak içindir.

Bir vuruş için = TA

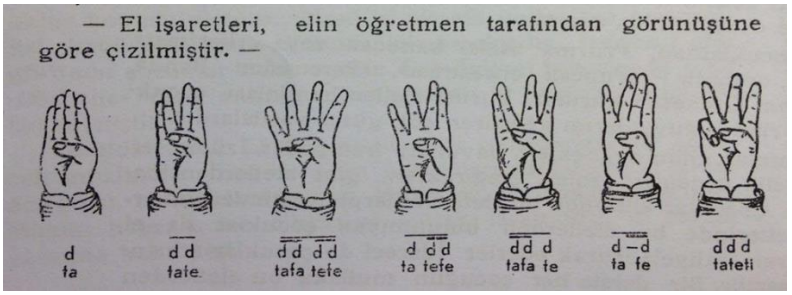
İki vuruş için = TA - Tİ

Üç vuruş için = TA - KE - NA veya GA – MA - LA

Dörtlü vuruş için = TA – KE – Tİ - NA

Heceler, ritmik sesler çıkarmak için bir başlangıç noktası olarak kullanılmaktadır. Flatischler'in tekniğinde, her hece bir vuruşa karşılık gelir. Ve hece notanın süresi kadar uzun seslendirilir. Vuruş temposu ayarlandıktan sonra, vuruş zamanını ve ikili bölümleri uygulamaya başlanmalıdır. Geçiş rahat ve doğru olana kadar ikili zaman ve tek vuruş arasında geri dönüp, tekrar gelmek gerekir. Üçlü zamana geçmeden önce, ikili ve dörtlü zamanları birbirine eklemek doğru olacaktır. Daha sonra üçlü zamanı ekleyip bu diziler arasında farklı ritim kombinasyonları oluşturulabilir (Kaplan, 2002).

Ritim eğitimi konusunda farklı bir bakış açısı ise; Türkiye'de ilk defa Halil Bedii Yönetken (1952) tarafından ele alınmış olan, Galin-Paris-Chevé ritim öğretim yöntemidir. Yönetken, kitabında el işaretlerinin bulunduğu bir tabloya yer vermiş ve el işaretleri, elin öğretmen tarafından görünüşüne göre çizilmiştir.



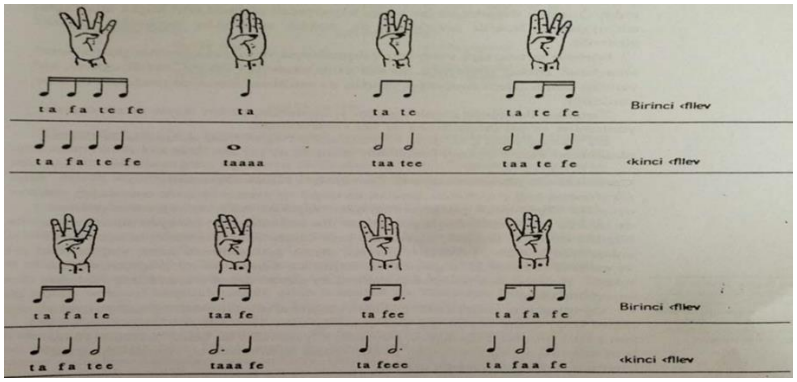
Kaynak: Yönetken, 1952, s. 32.

Şekil 1. Parmaklarla Ritim İşaretleri.

Bu yöntemde, ritim eğitiminde kullanılan temel ritim kalıplarının bedensel işaretler yoluyla öğrencilere aktarımı amaç edinilmiştir. Önceden belirlenmiş olan ritim kalıplarının, tıpkı nota kümelerinde olduğu gibi parmak işaretleriyle görsel olarak öğrenciye aktarımını sağlamaktadır. Özellikle öğretmen ve öğrencinin birbirini duyamayacakları gürültülü ortamlarda veya mesafelerde bu öğretim yöntemi oldukça etkili olmaktadır.

Parmaklar yan yana gelerek vuruşları hecelere bölmekte ve ritimsel süreleri ifade etmektedir. Her parmak bir vuruşu ifade ederken yan yana gelen parmaklar uzun vuruşları, birbirinden ayrılmış parmaklar ise kısa vuruşları ifade etmektedir. Görsel olarak aktarılan ritim kalıplarının okunmasında meydana gelebilecek yanlışların düzeltilmesi amacıyla ritim kalıpları, ta ve te heceleriyle sesli olarak tekrar edilmektedir. Bu sayede ritim kalıpları öğrencinin zihninde daha da pekişmekte ve öğrencinin ritim duygusunu geliştirmektedir.

Ritim eğitiminin başlangıcında çoğu eğitmen ritim kalıplarını notalar üzerinden anlatma yolunu tercih etmekte ve çoğunlukla da ritim kalıplarını şehir isimleriyle öğrencilere aktarmaktadır. Başlangıçta oldukça etkili olan bu yöntemde ritim kalıpları heceler yoluyla öğrenciye öğretilmektedir. Ancak ilerleyen zamanlarda ritim kümelerinde üçlemeler, uzatmalı notalar gibi daha karmaşık yapılarla ve tempodaki artış gibi durumlarla karşılaşıldığında bu hecelerin tekrarı oldukça zorluk yaratmakta ve ritim okumalarındaki zamansal akışı olumsuz etkilemektedir. Bu gibi durumlarda heceli okumak (ta-te) oldukça verimli bir çalışma ortamı yaratmaktadır



Kaynak: Öztürk, 2001, s. 103.

Şekil 2. Açıköğretim Fakültesi Okulöncesi Öğretmenliği Lisans Programı Müzik Öğretimi Kitabında Ritim El İşaretleri.

Ritim eğitiminde dinletilen müziğin ve zihinsel etkilerinin bedensel devinimlere dönüşmesi için müziğin ögeleri dansçıya kazandırılmalı, eller, kollar ve ayaklar kullanılarak, ezginin ritmik yapısı başta olmak üzere, müzikteki şiddet, gürlük ve nüanslar mutlaka belirlenmelidir. Bu sayede beden ve zihin arasında güçlü bir bağ oluşturarak, koreografideki duygu ve düşüncelerin izleyiciye aktarımı etkili ve güçlü olacaktır.

İnsanın içindeki ritim duygusu, dışarıdan, tempo veya müzikle desteklenebilir. Sportif etkinliklerin çoğunda farkında olmadan bir ritim uygulanır. Potaya gidiş, top sürme, koşma, turnike, dripling, engel koşusu gibi hareketler belirli bir dinamizm içerirler. Müzik, el çırpma, tempo gibi dışarıdan yapılan eşlik, hareketlerdeki ritim özelliğini geliştirir (Sayın, 2011, s. 21).

Yukarıdaki örneklerden yola çıkarak denilebilir ki, hareket ritmiyle müziksel ritim arasında yakın bir bağ vardır. Ritmik hareket becerilerinin geliştirilmesinde ritim eğitimi başlı başına önemli bir araçtır.

C. RİTMİK HAREKET VE DANS KALIPLARI OLUŞTURMA

Dansçıların kendini ifade etme aracı bedeni olduğu düşüncesinden hareketle onu en verimli şekilde kullanmak ve geliştirmek ancak düzenli ve doğru bir eğitimle mümkündür. Çok önemli bir çalışma konusu olan dans, öğrencinin kendisi, toplumsal ve sosyal değerleri, farklı türden dans çeşitlerini bünyesinde barındıran pratik ve teorik birçok konuyu içeren öğrenme ve öğretme sistematiğini kapsamaktadır. İyi bir dansçının kendisi hakkındaki genel yargıları ile ilgili inanç ve tutumlarını tartışmak ve kendini değerlendirme süreçlerini doğru ele almak gereklidir. Dans sadece bedenin değil tüm kişiliğin üzerine odaklanılması gereken estetik ve değerler üzerine kurulu bir sanat dalıdır.

Dans eğitiminde hareketleri öğrenmeyi kolaylaştırıp, kalıcılığını artırmak amacıyla çeşitli teknikler kullanılmaktadır bunlar; sayı sayma, ses ile yönlendirme, melodi seslendirmesi ve alkış ile tempo tutmadır.

Dansçılar kulaklarıyla algıladıkları seslere genelde bir tepki ya da yanıt verme gereksinimi duyarlar. Sesin türüne göre gösterilen tepki de mutlaka değişiklik gösterir. Müziği algılama ve ona göre bir tepki verme dansçının içinde yaşadığı kültüre, müziksel ve ritmik algılama becerisine, hatta yaşadığı ülkeye bağlıdır. Bu gibi nitelikler, dansçının hareketlerini ve yorumunu etkileyecektir (Deleon, 1997, s. 556).

Dansın karmaşık ve iç içe geçmiş hareket yapısı nedeniyle, dansçıların konsantrasyon ve hareket senkronizasyonunu eşgüdümlemeleri ve aynı zamanda ilgili her hareket için ipucu oluşturan müziği ve melodik değişiklikleri dikkatlice dinlemeleri gerekmektedir.

Müziğin içinde barındırdığı unsurları birbirlerinden ayırt edebilmek özel bir beceri gerektirmektedir. Müziğin içindeki ritim sayısı, ritim cümleleri ve ezgi bölümlerinin sayılması yoluyla hareket bölümleri hafızaya çok daha kolay yazılabilecektir. Ritmin kalıbı kavrandığı zaman hareket sıralaması ve ritmik akış bakımından sıradaki hareketin ne olacağı hatırlanabilir. İşitsel olarak algılanan ritim ve müzik devinişsel olarak motor aktiviteye dönüşecektir.

Müzik olmadan dans edilebilir ancak ritimsiz dans etmek pek de mümkün görünmemektedir. Dansçı için ritmin vurguları çok önemlidir. Dansının ritimle uyumlu olabilmesi açısından mutlaka ritmi duyma ihtiyacı hisseder (Alp, 2010). Çünkü hareketlerin akışındaki düzeni sağlayan ritimdir ve belli hareketler, aynı müzikte olduğu gibi, değişen zaman, hız ve ritim uzunlukları ile icra edilirler. Müzikteki vuruşlar mezürleri, mezürler ise müzik cümlelerini oluşturur. Bunun gibi, hareketler de hareket cümleleri oluşturacak şekilde bir araya gelirler. Hız ve ritim nasıl müziğin ifade niteliğini etkiliyorsa, aynı şekilde hareketin de ifade niteliğini etkiler (Gerek & Katkat, 2006).

Dansçılar hareket kombinasyonlarını genellikle 8 sayılı hareket veya pozlardan oluştururlar. Her hareket kümesi ritmik zaman içerisinde farklı sürelerde ve sayılardaki hareketten veya pozdan oluşabilmekte ve birleştirildiğinde bir hareket cümlesi ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda, kombinasyonları, kelimelere benzetmek mümkündür. Kelimelerin bir araya gelmesi ile anlamlı bir cümle oluşturmak mümkündür.

Bir dans cümlesi, 4 ayrı hareket kombinasyonundan oluşmuş olabilir. Fakat her dans kombinasyonunun kendine has ayrı birer ifade ve duygusu vardır. Dansa eşlik eden müzisyenler aynı kombinasyonları her defasında aynı duygu ile çalsalar bile dansçı her kombinasyon ve hareket cümlesi için ayrı duygu ve ifade yaşamakta ve yansıtmaktadır. Hareket cümlelerinin ifadesi için dans ve müzikte yaygın ve ortak kullanılan uzunluk, genellikle 4 ayrı 8'liğin bir araya gelmiş halleridir.

Dansçılar genellikle 8 sayılık hareket gruplarını şu şekilde saymaktadırlar;

1 2 3 4 5 6 7 8 -- 2 2 3 4 5 6 7 8 -- 3 2 3 4 5 6 7 8 -- 4 2 3 4 5 6 7 8

Her sayının bir vuruşu temsil ettiğini düşünürsek, 1,2,3,4,5,6,7,8 toplamda 8 vuruş olurdu. Birçok dans öğretmen hareketleri kendi sesiyle ritimlendirir, tempo tutar ve ritim sayar. Bu durumda, farklı sayım şekilleri, müzikte tutarsız ölçü sayıları oluşmaktadır. Bilinçsizse ve içgüdüsel sayım neticesinde, dansçıların ve müzisyenlerin kafasını karıştırabilir. (Kaplan, 2002, s. 9).

Müziksel ritim, günümüz müzik dünyasında bir dakika içinde kaç vuruş yapıldığı ile belirlenmektedir. Herhangi bir nota değerinin bir dakikada kaç kere vurulması gerektiğini gösteren farklı işaretler kullanılmaktadır. Bu

işaretler çoğunlukla; "♪ = 120" veya sadece vuruş sayısını belirten "80 bpm" şeklinde görülmektedir.

Her hareket kombinasyonu, hareketin arzu edilen karakteristik özelliklerini seyirciye aktarabilmek için belirli bir tempo ve bir ölçüde gerçekleşir. Bir dans öğretmeni, bir orkestra şefi gibidir. Öğretmen, doğru tempo ve müzikalitesi ile kombinasyonu başlatır, genellikle hareketin kalitesi ve cümlelerini göstermek için çeşitli sesler ve heceler kullanır, düzeltmeler yapar ve mümkün olan en iyi performansı ortaya çıkarmak için sınıfa yapıcı eleştiriler sunar (Kaplan, 2002, s. 53).

Dansta değişik sayma biçimleri vardır. Genellikle bire bir vuruş sayma (her harekete bir sayı verme, örn: 1.2.3.4.5.6.7.8) veya ikiye bir vuruş sayma (iki harekete bir sayı verme örn: 1– 2– 3 – 4) şeklinde görülmektedir. Genellikle bire bir vuruş saymanın yanında, ikiye bir sayma biçimi tempo açısından yavaş danslarda yaygınca kullanılmaktadır. Bu sayma biçimiyle her bir vuruş arasında gerçekleşen uzun pozlamalar veya hareketler daha net bir şekilde ifade edilmektedir.

Sadece ana vurguları belirten sayıların sayılması, hangi hareketin, hangi vuruş içinde meydana gelmesi gerektiği hakkında yeterli bilgiyi vermemektedir. Bu sayım şekli düz, mekanik ve müzikal olmayan bir sayım şeklidir. Yani sayılar arasındaki boşlukta ne olduğunu belirten bir ifade bulunmamaktadır. Bölümler arasındaki vurgu ve heceleri belirtmek için her sayı arasında alkış veya kelimeler gibi değişik sayma modelleri kullanabilir. Sayılar arasındaki boşluğu ifade eden sayma biçimine göre sayma şekli; 1& 2& 3& 4& gibi olabilmektedir. 4'lük veya 9'luk bir süre içinde gerçekleşen ve temposu düşük olan danslarda kullanılan bir sayma biçimidir. 1ve 2ve 3ve 4ve her sayının bölünmesiyle vuruşların ve hareketlerin iki bölümlü sayılacağını ve her bir vuruş arasında bir hareket olacağını ifade etmektedir.

Bir hareketin temposu, aynı zamanda hareketin karakterini de belirler. Örneğin, 4 zamanlı yavaş bir tempoda gerçekleştirilen bir hareket (8'lik sürede) rahatlatıcı ve yumuşak bir etki yaratırken, aynı vuruş zamanına sahip hızlı tempoda (16'lık sürede) gerçekleşen bir hareketin, izleyenlerde tam tersi bir etki yarattığı gözlemlenmektedir. Bu tamamen hareketin kendi iç ritmi ile ilgili bir durumdur. Müzikal ritim sabit kalsa bile dansçı kendi başına ritmin iç dinamiklerini ve kinetik karşıtlıklarını kullanabilmektedir. Tüm bunlar

birleşince ritim, müzik ve hareket, birbirlerine bütünleşmiş bir yapı oluşturmuş olur.

Dans dersinde öğrencilerin ritim bilgisini genişlemek için öğretmenin temelde bilmesi gereken bilgiler;

- Ritmi işitme ve nota değerlerini ayırt edebilme,

- Ritmik modelleri bilme,

- Zamanı tanıyabilme ve etkili müzik sayabilme

- Müzik yapısını ve ifadesini sezebilme'dir (Kassing & Jay, 2003, s. 65).

Bu bilgiler sayesinde dans eğitmeni öğretmek istediği dans türüne yönelik kullanacağı tüm temel hareket becerilerinin eğitiminde tempoyu sabit tutarak ritimde koşma olarak nitelendirilen olumsuz durumları engelleyebilecektir. Bu sayede dansçı sabit bir metronomda hareketleri doğru ve akıcı bir şekilde yapabilecektir. Yönlendirmelerin doğru yapılması sonucunda dansçı sahne üzerinde olması gereken yerde tam zamanında olabilecek ve olası bir aksaklığı veya sakatlanmaları engelleyecektir. Doğru sayı sayma yoluyla dansçı hareket serisi içindeki ritmik yapıyı daha net algılayarak ritim -hareket zamanlarının birbiriyle koordinasyonunu sağlayabilecektir.

Dans öğretmenleri hareket kombinasyonlarını sınıfta gösterirken hareket isimlerini melodikleştirebilir veya sayılarını melodik sayabilir. Her yeni hareket kombinasyonu için, yeni bir numara atama şeklinde de sayabilir. Bu sayma şekliyle dansçılar, hareket cümlesinin niteliklerini, cümlenin neresinde ve kaçıncı sette olduklarını ayrıca hareket yönünü ve setler arasındaki senkopları ve hareket kombinasyonları arasındaki bağlantıları ve geçiş noktaları hakkında bilgi sahibi olurlar.

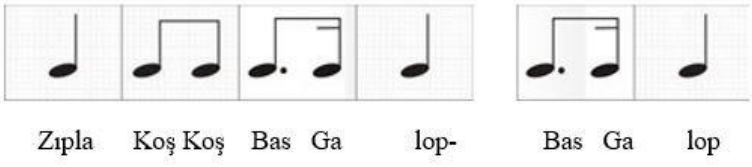
Monica Dale (1998)'nin örneğine göre; eurhythmics derslerinde melodileştirilmiş bir söz öbeği üzerine doğaçlama hareketler geliştirmek mümkündür. Melodik seslendirme, hareket dinamiklerini açığa kavuşturmak için uygun bir tekniktir. Bu teknik ile dansçılar, hareketlerin bir arada nasıl aktığını daha iyi kavrayıp, hareket ile müziğin uyumunu hissedebilirler. Ayrıca, melodik seslendirme sayesinde, hareket ve müziğin iç içe girift

olması, hareket kombinasyonunun öğrencinin müzikal belleğine de yerleşmesini sağlar. Bu şekilde hem hareketler görsel hafızaya hem de müziksel hafızaya kodlanmış olur. Bu şekilde hareketin içindeki ritmik özelliklere bağlı dinamikleri, örneğin, senkop ve güçlü vurguları öğretme esnasında öğrencinin zihnine kodlanabilir (Kaplan, 2002).

Bu durumda, melodik biçimde hareket isimlerini öğrenen öğrenciler, dans provasının yapılmadığı anlarda ve alanlarda bile bu melodiyi seslendirerek, iç görüleri ile uygulamalı prova niteliğinde zihinsel prova yapabileceklerdir. Başarma duygusu onlarda özgüven yaratacak ve çalışmaya daha motive olmuş vaziyette yeni öğrenmelere kendilerini açacaklardır. Bu durumda öğrenciler artık temel ritmik dans adımlarını öğrenmeye hazırdırlar. Anahtar sözcükleri kullanarak, (melodik seslendirme) öğrencileri dans adımlarına doğru yöneltebiliriz. Cha cha öğretirken örneğin "yavaş, yavaş, hızlı çabuk" veya Tango için "yavaş, yavaş, hızlı, hızlı, yavaş" gösterilebilir.

Müzik ve Hareket Eğitiminin özellikleri, "müziksel zaman içinde tekdüzelik, uyum ve sürenin" yanı sıra, yaratıcılığı, kolektifliği, doğaçlamayı ve sürekli dönüşümü de içeren "Anadolu geleneksel danslarının" doğasına çok uygundur. Türk Halk Danslarına örnek olarak yaygınca bilinen 3 ayak halay'ı örnek verecek olursak "öne adım, adım, adım, nokta; geriye adım, adım, adım, nokta" şeklinde örneklendirebiliriz veya Karadeniz horonu için "bas, at, bas, nokta, yürü, yürü, sağa nokta, sola nokta" şeklinde sözcükler kullanabiliriz. Burada çalışmaya başlamadan önce başlangıç adımlarının hangi yönde olması gerektiğini hatırlatma gerekir. Sağ ayak ile başlanacak veya sol ayak ile başlanacak şeklinde yönlendirmeler yapılmalıdır.

Yukarıda örnekleri sunulan ritim kalıpları ve temel hareketlerin birleşimi sonucunda sistematik hareket örüntüleri oluşturulabilir. Bu hareket örüntüleri sanatsal, sportif veya rekreatif faaliyetlerin temelinde yer alabilirler. Örneğin;



Erdal (2005) çalışmasında; müzikteki ritim ve insan hareketi arasındaki eş zamanlılıktan yararlanılarak, müzik ve egzersiz arasındaki uyumun öneminden bahsetmiş ve "Öğrenciler fiziksel hareketleri uygularken, her becerinin bir ritmi olduğunun farkına varmalıdırlar" şeklinde bir yorumda bulunmuştur. Kurşun ve ark., (2016) optimum fiziksel uygunluk için planlanan ritimli eğitimlerin yanı sıra bireylere bu tip egzersizlerde beslenme alışkanlıklarına da dikkat etmeleri ve bir diyetisyen kontrolünde egzersizlere katılmaları önermektedir.

Motor öğrenme aşamalarında, hareket becerilerini öğrenmede geribildirimin etkisi bir süredir üzerinde durulan bir konu olmuştur. Çalışmalardan sonra yapıcı geri bildirim sağlanması önemlidir. Geribildirim ve yansıtma yapılmadan bir konuyu defalarca tekrar etme, aynı hataları tekrarlamayla sonuçlanabilir ve kendine saygıyı azaltır. Koreografın düzeltmeleri ve geribildirimleri nasıl yaptığı özellikle dansçıların risk alma isteksizliğini gidermede ve hataların doğasını anlamaları açısından çok önemlidir çünkü hataların öğrenme sürecinin bir parçası olduğu unutulmalıdır.

Sonuç

Dans sanatı yalnızca teknik bilgi, iyi bir beden kontrolü ve motorik diğer beceriler ile değil aynı zamanda düşünceleri iyi ifade edebilme gibi bütünsel bir yaklaşımla elde edilmektedir. Müzik eşliğinde dans ederken sanatçının yaptığı sanatı ve ifadesini izleyiciye ulaştırabilmesi için, bir hareket serisinin ritimsel açıdan başlangıç ve bitiş sayılarını bilmesi, bir hareketten diğerine geçişte kendinden emin olması ve dans ettiğinin farkında olması son derece önemlidir.

Bir bireyin bedenini iyi derecede kullanabilmesi doğuştan gelen fiziksel, zihinsel ve duygusal bir yeterlilik olabilir. Ancak profesyonel dansçılarda bu durum farklılık gösterecektir. Dans sanatında, bireyde var olan bazı motorik beceri ve yetenekler motivasyon açısından yeterli gibi görünse de başarı açısından tek başına yeterli olmayabilir.

Dansçılara uygulanacak ritim eğitim programları sayesinde motor beceriler, beden farkındalığı, hareket kavram bilgileri ve danstaki diğer farkındalık boyutları gelişerek aktarılmak istenen duyguların bedende can bularak izleyici tarafından anlaşılabilmesi daha da kolaylaşacaktır.

Bu düşünceyle, dansçının hareketi oluşturan diğer tüm unsurları bilip uygulayabilmesi, sanatına ilişkin tempo terimlerini ve müzik formuna ait bilgileri kendisine eşlik edecek müzisyene aktarabilecek bir müzikal donanıma sahip olması, onun, sanatını teknik bakımdan üst düzey sergileyebilmesi ve kendisini daha net bir şekilde ifade edebilmesi açısından oldukça önemlidir.

Dans ve ritim eğitiminde öğretim süreci dinamik ve sürekli olmalıdır bu yüzden öğretim için öncelikle bir model tanımlamak ve hedefleri baştan belirlemek gerekmektedir. Dans eğitiminde bir model geliştirmeden önce öğretim süreçlerinin de tanımlanması gerekmektedir. Bir hareket serisinin dans olabilmesi için mutlaka ritmik, estetik ve koordine edilmiş olmaları gerekmektedir. Dans sanatını diğer hareket türlerinden ayıran en önemli özellik estetik ve ritmik olmasıdır.

Dansçının duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesi açısından beden ve ruh sağlığı oldukça önemlidir. Bu kapsamda dansçının bedenini iyi derecede kullanabilmesi ve geliştirebilmesi mutlaka planlı ve programlı bir eğitimle mümkün olacaktır. Bu bütüncül eğitim yaklaşımlarının dikkatlice izlenmesi, eğitim programlarının ve kazanımlarının önceden planlanması, dansçılara performansları hakkında geri bildirimler vererek optimal performans seviyelerine ulaşabilmeleri amacıyla motive edilmesi öğretim programının etkili bir şekilde kalıcılığını sağlayacaktır.

Yukarıda anlatılan dans eğitimindeki gibi bütüncül yaklaşımlar izlendiğinde istendik türde ve istenilen kalitede dans becerilerinin sergilendiği bir öğrenme ortamı oluşturulacaktır. Tabi ki, bahsi geçen konudaki eğitim süreci, geleneksel eğitim sürecine nazaran uzun bir zamanı kapsayacaktır, kısa zamanda müzik ve hareket eğitimi gözetilerek, hareket temelli bir çalışma ürün bazlı bir sonuç için ideal görünse de kişinin zihinsel, fiziksel eğitimi ve yaratıcılığı açısından zayıf bir eğitimdir. Bu ürün bazlı modelin amacı, performansa odaklı dansçılar yaratmaktır. Bu şekildeki performansa dayalı dans eğitimi formu, yukarıda anlatıldığı gibi çok yönlü eğitsel model için uygun değildir.

Geleneksel dans eğitiminde bireyin vücudu bir enstrüman olarak görülmekte, eğitmenin kendi görüş açısıyla dans dersi alan kişinin vücut ifadesi, estetik tatmin duygusu gibi öznel kazanımlar göz ardı edilerek

tamamen icraya dönük bir yaklaşım sergilenmektedir. Bu tür çalışmalara katılan öğrencilerin, eğitim sürecinde zihinsel süreçleri göz ardı edilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışmada ritmin ve ritim eğitiminin dansçılar üzerindeki bütüncül etkisinin ne denli önemli olduğu vurgulanmaya çalışılmıştır. Her öğrenmenin bir kazanımı ve çıktısı olduğu gibi dansçılarda ritim eğitiminin kazanım ve çıktıları genel anlamda bedensel ifade yoluyla ritim ve hareket uyumu sayesinde ortaya konan icranın kalitesiyle ve izleyici üzerinde bıraktığı etki ile ölçülmektedir. Esnek bir beden ve mekanikleşmiş hareket serileri ile anlatılacak bir eser izleyici üzerinde pek de olumlu etkiler oluşturmayacak ve konudan uzaklaştıracaktır. İzleyicisi olmayan bir performansın da varlığından ve kalitesinden bahsetmek mümkün olamayacaktır.

Hareket etmek dans değildir, ancak tüm danslar hareket içerir bu açıdan bakıldığında icra edilen hareketlerin sanatsal bir yapıt-eser olabilmesi için estetik, ritmik, kinestetik ve bir duygu veya düşünceyi izleyicisine iletmek amacı doğrultusunda uygulanıyor olması gereklidir. Bu sayede her bir hareket farklı anlamlar kazanır, birlikte akar ve birbirine yaşamsal bir boyutta bağlanıp sanatçının bedeninde hayat bulur ve dansa dönüşür.

Dans yaratımındaki temel amaç hareketler aracılığıyla kitlesel veya kişisel iletişim sağlamaktır. Bu aşamada dansçının bedeninde vücut bulan hareketler ve kullanılan müzikler, yaratıya ait duyguların dışa vurumu ve mesajın aktarımı noktasında önemli bir araçtır. Bu bağlamda denilebilir ki, mesajın aktarımında kullanılan her unsur kesinlikle dansçının hareket becerisi ve anlatım ustalığına bağlıdır.

Bu amaçla, aktarılmak istenen duygunun izleyiciye tam olarak aktarılabilmesi için müziği iyi dinlemek, müzik içindeki sayıları ve ezgi cümlelerini iyi derecede ayırt edebilmek, ritmik değişkenleri (güçlü-zayıf, hızlı-yavaş) algılayabilmek ve dans hareketlerini tam zamanında ve yerinde istendik türde uygulayabilmek, dansçının performansında son derece önemlidir. Bu türden bir eğitim de dansçı için yaşamsal bir öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

Alp, M.Z. (2010). Halk oyunlarının ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanının gelişimi üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alp, M.Z. (2010). Halk oyunlarının ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanının gelişimi üzerine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dalcroze, E. J. (1967). Rhythm music and education. (Çev. Harold F. Rubenstein). Riverside Press.

Deleon, J. (1997). 200 Bale ve dans. Yapı Kredi Kültür Yayınları. 38.

Dündar, M. (2003). Anaokulu ve ilköğretimin birinci sınıfında ritim eğitimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(2), 171-180.

Erdal, G. (2005). Müzik öğretim yöntemlerinden dalcroze metodu ve kullanımı. Erciyes Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Sempozyumu, 14-16 Nisan 2005. Kayseri.

Gerek, Z., & Katkat, D. (2006). Elit sporcuların ve sedanterlerin ritm duyguları bakımından karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 36-42.

Kaplan, R. (2002). Rhythmic training for dancers. Arizona State Universty. Human Kinetics.

Kassing, G., & Jay, D. M. (2003). Dance teaching methods and curriculum design. Northern Illinois Universty. Human Kinetics.

Koç, Ö. (2020). Müzik, Ritm ve Vücut Geliştirme, Bilim Ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme, (Editör: İbrahim Kubilay TÜRKAY) Bölüm 18. Akademisyen Kitabevi, Ankara

Kurşun, Ş., Suna, G., & Alp, M. (2016). Düzenli step-aerobik egzersizlerinin yetişkin sedanter kadınlarda vücut yağ değerlerine etkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 4973-4979. doi:10.14687/jhs.v13i3.4018

Özevin, B. (2006). Oyun dans ve müzik dersine ilişkin motivasyon ölçeği. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, 26- 28 Nisan 2006. Denizli.

Özevin, T. (2008). Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. (Yayımlanmamış doktora tezi). İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özkul, M. K. (2011). Müziksel kavrama sürecinde bedenin rolü. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Özmenteş, G. (2007). Müzikte beden zihin ilişkisi. 38. uluslararası Asya ve kuzey Afrika Çalışmaları, 10- 15 Eylül 2007 (ss. 627-647). Ankara.

Sarıkaya, R. (2013). Lisans düzeyinde mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda ritim öğretim yöntemlerinin kullanılma durumları (Ankara ili örneği). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sayın, M. (2011). Hareket ve beceri öğretimi. Spor Yayınevi.

Sun, M., & Seyrek, H. (1983). Okul öncesi eğitimde müzik. Müzik Eserleri Yayınları.

Yaprak, E. (2005). Geleneksel müzik eğitimi metotlarına alternatifler. Orff İnfo Dergisi, 7. http://www.orffmerkezi.org/orf_01orffne.

HALK OYUNLARINDA ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Doç. Dr. Olcay SALİCİ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
- ORCID: 0000-0002-0333-1222
- E-posta: olcaysalici@sdu.edu.tr / olcaysalici@gmail.com

Arş. Gör. Murat ÇİMEN

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi/ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
- ORCID: 0000-0002-5614-6207
- E-posta: muratcimen@sdu.edu.tr/ mrtcimnnn@gmail.com

1. Halk Oyunları

Günümüzde halk oyunları (dansları) ve folklor kavramları birbiri yerine kullanılmakla birlikte, bu kavramların birbirilerinden farklı oldukları belirtilmektedir. Folklor daha genel bir kavramı ifade etmekle birlikte; bir ülke veya belli bir coğrafyada yaşamayı sürdüren halkın, geleneklerine bağlı maddi ve manevi kültürel olgularını kendine özgü biçimde araştıran, sınıflandıran, derleyen, yorumlayan, çözümleyen ve bir sonuca ulaşmayı amaçlayan bilim dalı olarak ifade edilmektedir. Kelime özü itibariyle folklor (Folk-Lore = Halkbilimi) kelimesinin ilk kez 1846'da William Johnes Thomas tarafından kullanıldığı belirtilmektedir (Baykurt, 1976). Halk bilimi yani folklor, belirli coğrafyada yaşayan insanların gelenek ve görenekleri, inançları, müzikleri, oyunları, el sanatları, türküleri, giyiniş biçimleri ve tiyatroları gibi kültürel öğelerini inceleyen ve bu geleneksel yapının nesilden nesile bozulmadan aktarılmasını sağlayan bilim dalıdır (Ataman, 1977). Halk oyunları ise folklorun bir alt boyutunu ifade etmekle birlikte; halk mimarisi, halk müziği ve halk tiyatrosu gibi alt boyutta yer alan kültürel bir birim olarak ifade etmektedir. Halk oyunları (dansları) kişilerin ait oldukları yörenin geleneklerini, göreneklerini, yaşam biçimlerini, müzik geleneklerini, tarihi ile coğrafyasını yansıtan bir ayna görevi görmektedir. Buna bağlı olarak, o yöredeki insanların karakterlerini, duygularını, düşüncelerini, inançlarını ve manevi değerlerini kendilerini özgü bir şekilde bedensel ritmik hareketler ve figürler dizisi ile ifade etme biçimi halk dansı (oyunu) olarak tanımlanmaktadır (Coşkun, 1988; MEB, 2007). Başka bir tanımlama da ise, halk oyunları insanların günlük hayatlarında kullandıkları yürüme, koşma, eğilme, sekme, atlama, dönme ve yaylanma gibi bedensel hareketleri birbiriyle uyumlu şekilde sembolik olarak sıralayarak ritim ve ezgi ile bütünleştiren bir aktivitedir. Bu yönüyle halk oyunları; içerisine hareketi, fiziksel aktiviteyi, beden eğitimini, sporu ve sanatı dâhil eden kültürel bir ürün olduğu söylenebilir (Ağırbaş ve ark., 2013; Aydın, 1982). Dolayısıyla, diğer sportif branşlarda olduğu gibi halk oyunlarıyla ilgili tarihi, özellikleri, kuralları, temel becerileri, teknikleri gibi başlıkları içermesinden dolayı eğitim ve öğretim sürecine tabi tutulması gerekmektedir. Özetle, halk oyunları ritim ve ezgiyle birlikte bedensel hareketleri kendi kültürümüze ait milli ahlak, inanç, sembol, sanat, gelenek ve göreneklerimizi yansıtan sportif bir aktivite olarak da ifade edilebilir.

2. Halk Oyunlarının Önemi

Halk oyunları; sportif, sanatsal ve kültürel bir aktivite olmasından kaynaklı olarak bireysel ve toplumsal olarak önemli yararları da beraberinde getirmektedir. Bunlar yararlar sportif yönden incelendiğinde; kişilerin, dayanıklılık, kuvvet, koordinasyon gibi motorik özellikleri geliştirilmesine; ritim algısı, konsantrasyon, beceri düzeyi gibi koordinatif yetilerin gelişmesine ve fiziksel aktivitenin artmasına bağlı olarak kişilerin sağlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Korkmaz ve ark., 2018; Ocak & Tortop, 2013; Özkan ve ark., 2013: Tohumat & Arabacı, 2017). Halk oyunlarının kültürel olarak yararlarına bakıldığında ise ortak bir kültürü ifade etmesinden kaynaklı olarak millet olma özelliğini oluşturan sosyal bütünleştirmeyi sağlamakta ve milli şuuru kuvvetlendirmektedir. Halk oyunlarıyla birlikte sosyal bütünleşme, grup içerisindeki kişilerin birlik olma duygusunu kuvvetlendirerek, toplumun bir parçası olduğunu hissettirme ve birbirine bağlanmayı sağlamaktadır (Artun, 2009; Öztürkmen, 1998) Gökalp (2018) tarafından bir millet kültür yönünden geliştikçe; politik açıdan kuvvetli ve ileri düzey bir medeniyet olma yolunda ilerlediğini ifade edilmektedir. Benzer biçimde, toplumsal yapı içerisinde birey toplum iletişimine önemli katkılar sunmakta ve bireysel ve toplumsal olarak önemli yararlar sunmaktadır. Örneğin; birlikte hareket etme, birlikten güç alma ve uyumlu davranmış biçimi geliştirme gibi toplumsal yararları olurken, geleneklere uygun biçimde hareket etme, oyun kurallarına itimat etme ve bazen lider rolünü üstelenme gibi bireysel etkileri de olmaktadır. Türk halk oyunlarının bu yararları dışında; Türk kadınının onurunu ve inceliğini, Türk erkeğinin ise yiğitliğini, ağırbaşlı tavrını ve gücü gibi insanı insan yapan birçok üstün değerleri yansıtmaktadır. Bu noktada halk oyunları; bu tür toplumsal değerleri gelecek nesillere aktarmakta elzem bir yer tutmakla birlikte, önemli bir eğitim aracı olarak değerlendirilmektedir (Artun, 2009; Aydın, 1992; Öngel ve ark., 1996; Sümbül, 1995). Son olarak, Mustafa Kemal Atatürk'ün, "*ulusal oyunlarımızı öğrenmek bir şeref, öğretmek ise kutsallık kazandırmaktır*" sözü halk oyunlarının önemini ayrıca belirtmektedir.

Dolayısıyla, halk oyunları sadece bedensel aktiviteler olmayıp, içerisinde milli kültüre ilişkin gelenek görenek, inanç, sembol, giyim kuşam, müzik gibi öğeleri içinde barındırmasıyla bilişsel, duyuşsal (duygusal ve sosyal) ve psikomotor (devinişsel) alandaki öğrenmeleri kapsayarak bireyin bütüncül gelişimini katkı sunmaktadır. Tüm bunlar dikkate alındığında, halk oyunlarının kendi özünün korunması gelecek kuşaklara doğru biçimde

aktarılması ve bu sayede kalıcılığının sağlanması önemli görülmektedir. Bunun sağlanabilmesi de halk oyunlarının etkili ve verimli bir şekilde eğitim ve öğretim sürecine tabi tutulmasına bağlı olmaktadır.

Yapılacak öğretimin niteliği; öğretimin ilkelerine, öğretim stratejisine, yöntemine, teknikleri ve kullanılacak öğretim materyallerinin doğru tercihi ve kullanımı ile doğru orantılı olmaktadır. Arıcı (2006) tarafından öğretimi yapılacak konunun plansız, ilke ve yöntemlere bağlı olmadan ve yöntem kullanılmadan öğrencilere kazandırılmasının oldukça zor olduğunu belirtmektedir.

3. Halk Oyunlarında Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Literatür incelendiğinde, halk oyunları öğretiminde üç farklı yöntem kullanıldığı görülmektedir. Bu yöntemler: geleneksel yöntem, klasik yöntem ve bilimsel (sistematik) yöntemdir. Bu yöntemler; kişilere ve ortamlarına göre (kırsal alan, şehir, kurum, dernek veya okul) farklılık göstermektedir (Aydın, 2002; Özdinçer, 1998).

3.1. Geleneksel Yöntem

Geleneklerine bağlı, hayatlarında duygusal bağların geçerli olduğu, tarım veya hayvancılıkla geçimlerini sürdüren, köy ve kasabada yaşayan insanların oluşturduğu halk kesimi, geleneksel kesim olarak adlandırılmaktadır. Bu yerlerde halk oyunları öğrenimi; kırsal alanlardaki düğün, şenlik ve törenlerde usta bir oyuncu tarafından oynanırken, bu oyuna ilgili ve alakalı gençlerin küçük yaşlardan itibaren informal biçimde gözlem yaparak ve taklit ederek süreç içerisinde öğrenmesine dayanmaktadır. Oyunun öğrenilmesi; öncelikle ritim ve ezgilerin dinlenilerek ezberlenmesi, sonra usta oyuncunun gözlemlenmesi, daha sonra oldukları yerde adım, yürüyüş, figürleri deneme yanılma yoluyla taklit edilerek sürekli olarak tekrarlanması biçiminde gerçekleşmektedir. Ardından oyununu oynayan kişinin arkasına geçerek oyunu bir ekip olarak icra edilmesi ve son olarak kendine has stil ve tavır ortaya konularak bir bütün olarak sergilenmesi aşamalarından oluşmaktadır (Aydın, 2002; Öngel, Hacıbekiroğlu ve Sönmez, 1996).

Bu yöntemde, bir öğretme sürecinden ziyade kendi kendine yaparak ve yaşayarak öğrenme sürecinin yer aldığı görülmektedir. Belli bir plana bağlı olmaksızın, süren yaşam içerisinde çeşitli biçim ve şekillerde kendiliğinden

meydana gelen eğitim sürecini kapsamaktadır (Güven, 2012). Çünkü usta öğreticinin öğretmek gibi bir amacı olmamaktadır. Çocuk ve gençler düğünden düğüne süreç içerisinde kendi öğrenme sorumluluğunu üstlenerek bir plan veya programa bağlı olmadan gelişi güzel biçimde öğrenmektedirler. Bu şekildeki öğrenim süreç olarak çok uzun sürmekle beraber, yöre dışında veya şehirde yaşan insanlar için öğrenmek zaman ve maliyet bakımından oldukça zorlayıcı olmaktadır (Aydın, 2002; Öngel ve ark., 1996). Ayrıca, Yıldız (1992) tarafından bu yöntem düğün, tören, askere uğurlama gibi doğal ortamlarda gerçekleştiğinden, oyunu icra eden ustanın öğretme kaygısı olmadığını gibi sebeplerle doğal ortamı dışında bu yöntemi kullanmanın güç olacağı belirtilmektedir.

3.2. Klasik Yöntem

Klasik yöntem ise halk oyunlarının doğal ortamı dışında, yapay bir öğrenme ortamında (kurs, dernek, okul vb.) usta çırak ilişkisi içerisinde gerçekleştirilen öğretim yöntemidir. Bu yöntem, usta oyuncular veya bu ustadan öğrenen diğer oyuncular tarafından öğrencilerin önüne geçilerek parçadan bütüne veya bütünden parçaya bölünmesi şeklinde, oyun adımlarının sayıya dayalı veya hareketleri betimleyici (çift bas, çök vb.) olarak gösterilmesi ve öğrenciler tarafından kısa süreli gözlemlenmesiyle yapılmasını içermektedir. Oyun gösterildikten sonra ise sürekli tekrara dayalı olarak çalışılmaktadır. Ardından hareketler ile müziğin bütünlüğü oluşturulmak amaçlanmakta, öğretilen her parça diğerine eklenerek bir bütün oluşturulmaya çalışılarak öğretim yapılmaktadır (Aydın, 2002; Öngel ve ark., 1996).

Bu öğretim yönteminde, oyunun teorik ve yapısal analizi yapılmamakla beraber, bilimsel yöntem ve tekniklerin uygulanmadığı belirtilmektedir (Aydın, 2002; Öngel ve ark., 1996). Öğretici oyunun oynanış biçimi, oynama nedeni, müziğini, geleneğini, kıyafeti gibi teorik bilgileri anlatmadan sadece oyuna psikomotor (devinişsel) olarak öğrencilerin önüne çıkmakta, figürleri sayı ile öğretmekte ve daha sonra parça parça birleştirmeye çalışmaktadır (Çakır, 1991). Öğreticinin adım sayımı ile parça parça öğretmesinden sonra, adım ile ezginin birleştirmeye çalışmaktadır. Ancak, bu birleştirmede problemler yaşanmakta ve bunun sonucunda estetik değerlerin kaybolma ihtimali olmaktadır (Altuntaş, 1991). Buna ek olarak, öğrenciler, öğreticinin ön tarafta yaptığı figürleri kısa süreli gözlemler ile öğrenmeye çalışmasından kaynaklı, oyunlar mahalli tavır ve yöresel anlatımın

gözlenememesi, ritme uygun olmayan biçimde oyundaki adımların söylenememesi, hareketlerdeki vurguları doğru biçimde verilemeden yapılan bu yöntemde yöresel tavır tam olarak yerleşmemektedir (Aydın, 2002; Öngel ve ark., 1996). Sonuç olarak, bu şekilde nesilden nesile aktarılmaya devam eden halk oyunlarında farklılaşmalar başlamakta ve bu farklılıklar uzun sürece yayıldığında ise bozulmalar ve özünden kopmalar meydana gelebilmektedir (Yıldız, 1992).

3.3. Bilimsel (Sistematik) Yöntem

Bilimsel (sistematik) yöntem, düzenli olarak düşünmeyi, bilgi edinme sürecinde belirlenmiş kural ve yollardan faydalanmayı ve bu bilgileri daha verimli ve kullanılabilir şekilde olması için gerekli materyal ve tekniklerden istifade ederek geliştirmeyi amaçlamaktadır (Türkdoğan, 1995). Dans, bale ve halk oyunları gibi birçok alanda kullanılan bilimsel yöntem; geçerli yöntem ve teknikleri işe koşarak, adım analizleri doğrultusunda koreografik yapının incelenmesi ve oluşturulması ile oyunların öğretilmesine ve arşivlenmesine olanak sağlayan bilimsel yöntemlerin kullanılması gerekliliğini ifade etmektedir (Özdinçer, 1998). Bu gereklilik ise öğretim yapacak kişilerin alan bilgisi, ritim ve müzik bilgisi dışında öğrenme ve öğretme süreçleri ile öğretim yöntemi ve ilkelerine hâkimiyeti ve pedagojik formasyonun gerekliğini ifade etmektedir (Avşar, 1991; Aydın, 1991; Öngel ve ark., 1996).

Dolayısıyla, kullanılan yöntemlerin halk oyunlarının bilişsel ve duyuşsal öğrenmelere yer vermeden sadece psikomotor öğrenmelere yer verdiği ve kullanılan yöntemlerde belirli bir sistem olmadan, plansız olarak gözlem ve taklit etmeye dayanan informal eğitim sürecine dayandığı ve bunun sonucu olarak çeşitli dezavantajların oluştuğu açıkça görülmektedir. Bu sebeple halk oyunlarının bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenmelerin öğretimi planlı, sistematik ve kasıtlı bir şekilde formal eğitim süreçlerine tabi tutulması, uygun ve güncel öğretim ilke ve yöntemlerinden faydalanılarak, öğretimin etkili ve verimli bir şekilde yapılmasının gerekliliği açıkça görülmektedir.

4. Günümüz Perspektifinden Öğretim İlke ve Yöntemleri

Bu bölümde; eğitim, öğretim, öğrenme, öğretim stratejisi ve öğretim yöntemi kavramlarının açıklanması konunun bütünlüğü açısından önemli görülmektedir.

4.1. Eğitim

Eğitim, Ertürk (1993) tarafından "*bireyin davranışlarında kendi yaşantısı yoluyla, kasıtlı ve istendik yönde değişme meydana getirme süreci*" olarak tanımlamaktadır.

4.2. Öğrenme

Öğrenme ise, "*tekrar veya yaşantı sonucu davranışta meydana gelen oldukça devamlı bir değişiklik*" olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1995: 77). Bloom (1998) tarafından öğrenme kavramı hem bir süreç hem de bir ürün olarak ifade edilmektedir. Süreç olarak öğrenme, doğrudan gözlenemeyen ve kalıcı nitelikteki davranış değişimlerine neden olan etkileşimler olarak ifade edilirken; ürün olarak öğrenme ise geçirilen yaşantılar sonucu, bireyin davranışlarında meydana gelen kalıcı nitelikteki değişimler olarak belirtilmektedir. Özetle, öğrenme, kalıcı ve izli bir davranış değişikliği olarak ifade edilebilir. Öğrenmeler üç alanda gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki öğrenmelerin zihinsel olarak baskın olduğu; bilgiyi hatırlama kavrama ve uygulama gibi basamaklarda gerçekleşen bilişsel alandır. İkincisi ise bir değere karşı hissedilen tutum, ilgi, sevgi vb. faktörleri içeren duyuşsal alandır. Üçüncü ve son olarak ise zihin ile kas kullanımı ve koordinasyonunun kullanımının baskın olduğu öğrenmeleri ifade eden psikomotor alandır (Demirel, 2017; Tan, 2012).

4.3. Öğretim

Öğretim, Gözütok, (2006) tarafından "bilgilerin, becerilerin ve değerlerin öğrenciler tarafından öğrenilmesine kılavuzluk etme etkinlikleri" olarak tanımlamaktadır. Özçelik (1987) tarafından yapılan başka bir tanımlamada ise bir dersin öğretim programında belirtilen hususlara göre, öğrenme öğretme süreci için gerekli hazırlıkların yapılması, sürecin uygulanması ve bu sürecin bir ürün olarak ortaya konulması amacıyla beklenen davranışların tümü görülene kadar olabildiğince etkili ve verimli bir şekilde sürdürülme hizmeti olarak tanımlanmaktadır. Öğrenmelerin kalıcı olarak sağlanması ve öğrenme öğretme sürecinin başarıyla sonuçlanabilmesi; öğretim ilkelerine dikkat edilmesi, kullanacak uygun öğretim stratejisi, uygun öğretim yöntemleri ve tekniklerin doğru seçimi ile doğru orantılı olmaktadır.

4.3.1. Öğretim İlkeleri

Öğretim ilkeleri; öğretim sürecinin hedeflerin belirlenmesi, içeriğin oluşturulması, öğrenme öğretme süre ve değerlendirme süreçlerinde dikkate alınmalıdır. Bu ilkler daha çok öğrenme öğretme sürecinin planlama ve uygulama aşamalarında kullanılmaktadır. Bu ilkelerin kullanılması öğretimin daha verimli, etkili ve kalıcı olmasını sağlamaktadır. Bu öğretim ilkeleri aşağıda şu şekilde açıklanabilir.

4.3.1.1. Öğrenciye Görelik İlkesi: Öğrencinin bireysel farklılıkları, gelişim (fiziksel, psikolojik, zihinsel vb.) özellikleri, ilgi ve öğretimsel ihtiyaçları, hazırbulunuşluk gibi faktörler öğrencilerin öğrenmesinde önemli olmaktadır. Eğitim ve öğretim faaliyetlerinin temelini öğrencinin oluşturması sebebiyle öğretimin düzenlenmesinde ve uygulanmasında dikkate alınacak en temel ilkelerden biri öğrenciye görelik ilkesi olmaktadır (Demirel, 2017).

4.3.1.2.Bilinenden Bilinmeyene İlkesi: Yeni bilgilerin öğretilmesinde öncelikle öğrencilerin geçmiş bilgi ve deneyimlerin yani hazırbulunuşlukları üzerinden hareketle, bilinen konulardan başlanması daha etkili olmaktadır. Böylece, öğrenci geçmiş bilgileriyle yeni bilgilerini karşılaştırarak öğrenmelerini daha kalıcı ve etkili hale getirebilecektir. Bunun dışında, geçmiş bilgilerin yoklanmasıyla yanlış veya eksik öğrenmelerin de tespit edilmesi sağlanarak, yeni bilgilerin öğretilmesinin önündeki engelleri de aşmaya yardımcı olmaktadır (Demirel, 2017). Örneğin, öğrencilerin geleneksel kültüründen getirdiği oyunlarla başlamak daha yerinde olacaktır. Bu bağlamda, türün bulunduğu bölgedeki oyunlar öne çıkartılmalıdır. Örneğin öğrencilerin ege bölgesi aydın ilinde zeybek oyunuyla ilgili hazırbulunuşluklarının tespit edilerek, çalışmaya başlaması bu ilke için önem kazanmaktadır.

4.3.1.3. Somuttan Soyuta İlkesi: Zihinsel gelişim somuttan soyuta doğru olmaktadır. Bu sebeple zihinsel gelişim dönemleri dikkate alınıp yapılacak öğretimin somut kavramlardan başlanıp, daha sonra soyut kavramların öğretilmesi gerekmektedir. Çünkü öğrenciler somut bilgileri, soyut bilgilere kıyasla daha kolay öğrenmektedirler (Demirel, 2017). Oyunlar öğretilmeden önce, öğretilecek olan türün kıyafetleri, müzikleri, çalgıları, yöresel şivesi ve oyunlarına yönelik ön bilgilerden bahsedilerek, somut bir temel üzerinden oyunun psikomotor olarak nasıl oynanacağının aktarılması ve tavırsal özelliklerinden soyuta doğru bahsedilmelidir. Örneğin, Teke yöresi Burdur ili Al Yazma Zeybeği öğretilmeden önce, kıyafette erkek Cepken'nin,

çalgılardan Sipsi'nin ve oyunun hangi ilçelerde oynandığı bilgisi verildikten sonra oyun öğretimine geçilmeli ve oyunun soyut olan tavırsal özellikleri aktarılmalıdır.

4.3.1.4. Basitten Karmaşıklığa İlkesi: Bu ilke, öğrenme öğretme sürecindeki bilgilerin öncelikle basitten başlaması daha sonra karmaşığa doğru kademeli olarak geçilmesi gerekliliğini ifade eder. Bu şekilde öğretimin yapılmasıyla beraber, öğrenciler derse karşı daha motive olarak kalıcı öğrenmeler sağlayabilirler. Ancak, bu ilkeye uyulmadığı takdirde ise öğrencilerde derse karşı motivasyon kaybı, bıkkınlık, sıkılma ve korku yerleşerek derste istenilen öğrenmelere ulaşılamayacağı belirtilmektedir (Turan, 2019). Bu ilkede; öncelikle teorik bilgilerden bahsedilip ardından uygulamaya yönelik çalışmalara geçilmelidir. Örneğin, Halay Türü Diyarbakır ili öğretilecek olan Delilo oyununun genel bilgi ve özellikleri, türü, türün kostüm ve müzik bilgisi şeklinde sıralanarak verilmelidir. Daha sonra, oyunun temel adımı olan üçayak adımını öğretmek için ritimli yürümenin nasıl yapılacağı, kaç sayıda yapılacağı ve yönleri şeklinde verilebilir.

4.3.1.5. Yakından Uzağa İlkesi: Bu ilkeye göre öğrenme öğretme sürecinde çocuğun yakın çevresinden başlanıp uzak çevresine doğru yapılacak aşamalı olarak öğretim faaliyetlerinin yapılması gerekliliği savunulur. Çünkü çocuk hayata yakın olduğu çevresiyle başlar ve ilk bilgileri bu çevrede edinmesiyle gelişim gösterir. Dolayısıyla, eğitime başladığında yakın çevresi hakkında ön bilgileri mevcut olduğundan yakın çevreden uzak çevreye doğru öğretim yapılmalıdır. Yakın çevre; aile, okul, köy, kasaba, ilçe, şehir, bölge, ülke vb. düşünülebilir (Yıldızlar, 2019). Bu ilkede; çalışılacak olan grubun bulunduğu bölgedeki türün hâkim olduğu oyunlarla başlanabilir. Örneğin, Horon türü Ordu ili Perşembe ilçesinde Ordu oyunlarıyla çalışmalara başlanabilir.

4.3.1.6. Açıklık ve Aktif Katılım İlkesi: Bu ilke; kendi içerisinde iki farklı anlam taşımaktadır. Bunlardan ilki öğretime ne kadar çok duyu organının katılırsa, öğrenmenin de bir o kadar etkili ve kalıcı olacağıdır (Demirel, 2017). Örneğin, yapılan araştırmalarda, kişilerin okuduklarının %10'unu, duyduklarının %20'sini, gördüklerinin %30'unu, görüp duyduklarının %50'sini, ifade ettiklerinin %70'ini ve son olarak aktif katılım göstererek yapıp ifade ettiklerinin %90'ını hatırlamaktadırlar (Kaya, 2006). Bu ilkenin diğer anlamı ise bilgilerin olabildiğince kolayca algılanabilir, anlaşılabilir, basit, sade ve açık bir dil ile ifade edilmesidir. İyi bir öğretmen,

öğretimi zorlaştıran değil aksine kolaylaştırandır (Dirik, 2015). Bu ilkede; öğretimi yapılacak oyunun yazılı kaynakları öğrencilere verilerek okumaları sağlanmalı, okudukları bilgiler sunumla beraber anlatılmalı, oyun gösterilmeli, daha sonraki aşamada ise öğrencilerden uygulamalı biçime bu bilgileri sergilemeleri istenmelidir. Örneğin, karşılama türünden Arzu-Kamber oyununun uygulaması yapılmadan önce oyunu hikâyesiyle ilgili yazılı kaynaklar öğrencilere verilmeli ve okuması sağlanmalıdır. Ardından, okudukları bilgilerle ilgili görsel ağırlıklı sunum yapılmalı, oyun gösterilmeli ve son aşamada ise öğrencilerden bu oyununu sergilemeleri istenmelidir.

4.3.1.7. Hayatilik İlkesi: Eğitim öğretim süreci içerisinde hedeflenen davranışların, hayatın içerisindeki karşılaşılabilecek problemlere uygun, gerçek hayat içerisinde kullanılabilir ve kolaylaştırıcı olması gerekmektedir. Bu sebeple öğretimin, gerçek hayatla örneklendirilmesi, ilişkilendirilmesiyle beraber teori ve uygulama arasındaki köprünün kalkması, gerçek hayata hazırlayıcı nitelikte olması gerekmektedir. Çünkü gerçek hayattan kopuk bir öğretim düşünülememektedir (Dirik, 2015). Halk oyunları öğretimi gelecekteki sosyal rollere hazırlayıcı olabilir. Örneğin, çalışma içeresinde bazı kişilerin lider rolünü öne çıkartması, diğer grup üyelerinin lidere saygı ve birlikte çalışma uyumu, gruba uyum sağlama, öz güven kazanma, diğer grup üyeleriyle ve sosyal hayatta elde ettiği öz güvenle birlikte saygınlık kazanması önemlidir. Bu sebeple yapılacak dersin uygulamaya yönelik olarak grup çalışması şeklinde yapılması kişinin çekingenlik ve utanma duygusunu aşarak sosyal hayat daha çabuk uyum sağlamasına yardımcı olabilir. Örneğin, kalabalık ortamlarda halk oyunları eğitimi almadan önce oynamaktan çekinen bir bireyin, eğitimi aldıktan sonra hiç çekinmeden oynayarak kendini göstermeye çalışması, herkesi oyun oynamaya davet etmesi ve kendini rahat bir biçimde ifade edebilmesi olarak söylenebilir.

4.3.1.8. Güncellik İlkesi: Hayatilik ilkesinin güncel zaman dilimine yansıması olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin gerçek hayat süreçlerini dikkate alarak, öğretim yapılırken gerçek hayatla ilgili durumları, olayları, kavramları örneklerle aktarıp, öğrencide ilgi heyecan ve merak uyandırmayı hedefleyen bir ilkedir. Böylece öğrenciler gerçek yaşamla bağlantılar kurup öğrenmelerini daha kalıcı hale getirebilirler (Dirik, 2015; Turan, 2019). Örneğin, sosyal medya mecrasında popüler olan milli futbolcu Hakan Çalhanoğlu'nun kendi düğününde oynamış olduğu İzmir Cuma Ovası Yörük Ali Zeybeği oyununu yayınlamasıyla birlikte oyunun ün kazanması, her yaş

grubunda oyuna karşı merakı attırmıştır. Bu ilgi derste öğrencilerin dikkati çekmek amacıyla kullanılabilir.

4.3.1.9. Bütünlük İlkesi: Bu ilke, öğrencilerin çeşitli gelişim özelliklerini (zihinsel, sosyal, duyuşsal, fiziksel, ahlak vb.) bir bütün olarak ele almayı ve öğretilecek bilginin bir bütün olarak verilmesini ifade ederek, bireylerin bütüncül olarak gelişmesi gerektiğini belirtmektedir. Çünkü insan gelişimi, bedensel ve ruhsal olarak bütünsel olmaktadır. Sadece zihinsel gelişim sağlanıp, ahlaki yönler geliştirilmezse hem toplum hem de kendine dahi zararlı olabilecek insanlar yetiştirilmesine sebebiyet verilebilir (Yıldızlar, 2019). Örneğin, zeybeklik kültürü öğrencilere hareketlerin dışında, çeşitli alanlarda öğrenmeleri de kapsayacak şekilde verilebilir. Duyuşsal olarak, milli mücadelemizin önemli bir değeri olan Yörük Ali Efe'nin kahramanlıklarının anlatılarak Yörük Ali Zeybek oyunu verilebilir. Zihinsel olarak, seçilen zeybek oyunu adımlarının nasıl yapılacağının anlatılarak aktarılabilir. Fiziksel olarak, seçilen zeybek oyunları adımlarının nasıl yapılacağının uygulaması verilebilir. Ahlaksal olarak ihtiyaç sahiplerine yardım etmeyi, haksızlığa karşı çıkmayı, büyüklere saygılı olmayı, hayata karşı güçlü durmayı, kötü alışkanlıklardan uzak kalmayı ve her durumda kendini geliştirme gibi değerler verilebilir. Son olarak, sosyal öğrenmede ise zeybeklik kültüründeki efenin zeybekleri yöneten kişi olduğu ve efe oyunlarının genellikle tek oynandığı, zeybek oyunlarının genellikle toplu halde oynandığı, kızanların ise bu oyunları zeybeklerden seyrederek öğrenmesi sosyal bir yapıda gerçekleşmesinin bilgisi verilebilir.

4.3.1.10. Ekonomiklik İlkesi: Öğretimin ayrıntılı ve en etkili biçimde gerçekleşmesi hedeflenirken, bu sürecin; az vakit, az enerji, az para ve az emek ile yüksek verimlilik çerçevesinde tamamlanması amaçlanmaktadır. Ekonomiklik, salt ucuzluk olarak değerlendirilmemekte, eldeki kaynakların en akıllı ve verimli biçimde israf etmeden kullanılması olarak düşünülmektedir. Bu sebepten, kolay uygulanabilir yöntem ve tekniklerin kullanılması önem arz etmektedir (Demirel, 2017; Dirik, 2015). Örneğin, tüm sınıfın katılım gösterebileceği basit oyunların seçilerek öğretilmesiyle zamandan tasarruf sağlanabilir. Daha ileri düzeyendeki öğrencilerle birlikte akran öğrenmesi veya eşli çalışma yöntemleri kullanılabilir.

4.4. Öğretim Stratejisi

Öğretim stratejisi, "*öğrenme hedeflerine ulaşmak üzere belirlenen konunun sunulması için izlenecek yol*" olarak tanımlanmaktadır (Erciyeş, 2012: 258). Öğrenme stratejileri, şemsiye bir kavram olup, öğrencilere nasıl öğretelim? sorusunun cevabını bulmak amacıyla uygun öğretim yöntemi ve tekniklerin kullanılması hakkında genel bilgiler sağlamaktadır (Erciyeş, 2012; Kumral, 2019). Literatürde 3 temel öğretim stratejisi vardır. Bunlardan ilki; temelinde öğretmeni merkeze alan, bilgi, kavram ve genellemeleri genelden özele doğru (tümdengelim) açıklayan sunan, ilişkilendiren ve özetleyen bir strateji olan sunuş yoluyla öğretim stratejisidir. İkincisi ise, öğrencileri merkeze alan ve öğrencilerin etkin öğrenebilmeleri amacıyla aktif katılımlarını sağlayan ve bilgileri merak duygusunu uyandıracak şekilde örnekler sunup bu örnekleri analiz ettirerek, bilgiye özelden bütüne doğru (tümevarım) ulaşmalarını (keşfetmelerini) sağlayan buluş yoluyla öğretim stratejisidir. Son ve üçüncü olan strateji ise öğrencilerin belirli konularla ilgili çeşitli problemlere çözüm üretmek amacıyla uygulanan araştırma-inceleme öğretim stratejisidir (Erciyeş, 2012; Demirel, 2017; Turan, 2019).

4.5. Öğretim Yöntemi

Türk Dil Kurumu tarafından yöntem; **"***Bir amaca erişmek için izlenen, tutulan yol, usul, sistem, prosedür, politika*" olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Eğitim açısından da benzer şekilde tanımlar yapılmaktadır. Örneğin, öğretim yöntemi; "Bir sorunu çözmek, bir deneyi sonuçlandırmak, bir konuyu öğretmek ya da öğrenmek gibi amaçlara ulaşmak için bilinçli olarak seçilen ve izlenen düzenli yol" olarak tanımlanmaktadır (Oğuzkan, 1974). Dal ve Tatar (2017) tarafından yapılan bir diğer tanımda ise seçilen strateji doğrultusunda, öğretmenin bir konu veya içeriği öğretmeye yönelik yapılan uygulamaları örgütlemeye yönelik tercih edilen yol olarak ifade edilmektedir. Kısaca öğretim yöntemi kazandırılmak istenen davranışlara "nasıl" ulaşılacağının cevabı olarak tanımlanabilir. Öğretim yöntemleri genel olarak; geleneksel öğretim yöntemleri ve çağdaş öğretim yöntemleri olarak iki başlık altında toplanabilir. Geleneksel öğretim yöntemleri; öğreten merkezli olan ve düz anlatım gibi bilginin öğreten tarafından aktarılması gibi tek yönlü iletişimi esas alan yöntemdir. Çağdaş öğretim yöntemleri ise öğrenen merkezli olup, öğrencinin süreçte aktif olmasını esas alan ve öğrencinin problem çözme, yaratıcı olarak düşüme ile

keşfetme gibi çalışmalara dâhil edildiği, öğretmen tarafından rehberlik süreci işletilen yöntemdir (Erciyeş, 2012).

Literatürde çok çeşitli genel ve özel öğretim yöntemleri (Tablo 1) yer almaktadır. Bu yöntemler, öğretim biçimi ve özelliklerine göre geleneksel öğretim (öğreten merkezli) yöntemleri ve çağdaş öğretim (öğrenen merkezli) yöntemleri olabilmektedir (Demirel, 2017; Erciyeş, 2012; Mosston & Ashworth, 2004; Özerbaş, 2021). Bu öğretim yöntemlerinin doğru seçimi; eğitim hedeflerini geçekleştirilebilmesinde ve istendik yönde davranış kazandırılmasında önemli olmaktadır. Ancak, dikkat edilmesi gereken nokta ise yöntemlerin avantajlı ve dezavantajlı yönlerinin olabileceği ve hiçbir yöntemin tek başına çok etkili olmayacağı, yöntemin eğitimde ulaşmak istene hedeflere, içerik (ne öğretileceği), öğrenme ortamına ve öğrenenlerin çeşitli özelliklerine dikkate alındığı sürece kaliteli öğrenmelerin sağlanabileceği gerçeğidir. Öğretim yöntemlerinden hangilerinin seçileceği noktasında birçok faktör önemli bir yer tutmaktadır.

Tablo 1. Genel ve Özel Öğretim Yöntemleri

Genel Öğretim Yöntemleri	Özel Öğretim Yöntemleri
➢ Anlatım Yöntemi ➢ Soru Cevap Yöntemi ➢ Tartışma Yöntemi ➢ Örnek Olay Yöntemi ➢ Gösterip Yaptırma Yöntemi ➢ Problem Çözme Yöntemi ➢ Proje Temelli Öğretim Yöntemi ➢ Rol Oynama Yöntemi ➢ Drama Yöntemi ➢ Bireysel Çalışma Yöntemi ➢ İşbirlikli Öğretim Yöntemi	➢ Komut (Stili) Yöntemi ➢ Alıştırma (Stili) Yöntemi ➢ Eşli Çalışma (Stili) Yöntemi ➢ Kendini Değerlendirme (Stili) Yöntemi ➢ Katılım (Stili) Yöntemi ➢ Yönlendirilmiş Buluş (Stili) Yöntemi ➢ Problem Çözme (Stili) Yöntemi ➢ Kişisel Program- Öğrencinin Tasarımı (Stili) Yöntemi ➢ Öğrenci Başlatma (Stili) Yöntemi ➢ Kendi Kendine Öğrenme (Stili) Yöntemi

4.5.1. Öğretim Yöntemini Seçimi Etkileyen Faktörler

Öğretim yöntemi seçimini etkileyen birçok faktör yer almaktadır. Bu faktörler; ders ve dersin konusu, dersin hedef ve kazanımları, öğrenci özellikleri, öğrenci sayısı, zaman, maliyet ve öğretmenin yönteme yatkınlığı olarak sıralanabilir.

4.5.1.1. Ders ve Dersin Konusu: Yöntem seçimini ilk etkileyecek önemli bir faktör ders ve dersin konusu olmaktadır. Her yörenin ve halk oyununun nitelikleri farklı olacağından dolayı benzer yöntemlerin kullanılamayacağı açıktır. Örneğin Türkçe, Matematik dersi gibi daha teorik bilgiye dayalı dersler anlatım, tartışma, soru cevap gibi yöntemlerin tercih edilmesine uygun olmasına karşın, Beden Eğitimi ve Spor, Müzik ve Resim gibi uygulamaya dayalı derslerin ise gösterip yaptırma yönteminin tercih edilmesinin uygun olacağı belirtilmektedir. Bu nedenle, derslerin içerik ve nitelikleri farklı olmasından kaynaklı benzer yöntemlerin tercih edilemeyeceği açıktır. Benzer biçimde dersin konusunun da nitelik ve özellikleri farklılaşacağından farklı yöntemlerin tercih edilmesinin uygun olmaktadır (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019). Halk oyunları bağlamında oynatılacak oyunların coğrafik konumu, hikâyesi, nerelerde oynandığı, nelere öykündüğü ve benzeri konular teorik olarak verilmesi gerektiği için anlatım, soru cevap, tartışma yöntemi vb. yöntemler kullanılabilecekken, uygulamalı bölümde, adım öğretimi (hareket öğretimi) kısmında ise beden eğitimi ve spor dersinde kullanılan gösterip yaptırma, komut yönetimi, alışma yöntemi gibi yöntemler kullanılabilir.

4.5.1.2. Dersin Hedef ve Kazanımları: Ders sonunda öğrencilerin kazanacakları hedef davranışlar (bilişsel, duyuşsal ve psikomotor) ve düzeyi (Bilişsel olarak: bilgi, kavrama uygulama gibi, duyuşsal olarak: alma veya tepkide bulunma gibi) seçilecek yöntem üzerinde önemli olmaktadır. Bilişsel beceriler için anlatma, tartışma, işbirlikçi öğrenme yöntemi gibi yöntemler tercih edilirken, psikomotor davranışlarda gösterip yaptırma, yaparak yaşayarak öğrenme, komut veya alıştırma gibi yöntemler tercih edilebilmektedir (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

4.5.1.3. Öğrenci Özellikleri: Öğrencilerin yaşları, gelişim (bilişsel, fiziksel, sosyal vb.) gelişim özellikleri, motorik özellikleri, beceri düzeyleri, hazırbulunuşluk düzeyleri, sosyoekonomik özellikleri, öğrenme stilleri gibi birçok faktör öğretim yöntemi seçimini etkilemektedir (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

4.5.1.4. Öğrenci Sayısı: Öğrenci sayısının az veya çok olması öğretim yöntemi tercihini etkilemektedir. Örneğin kalabalık 30-40 kişilik öğrenci grubunda bilişsel öğrenmeler için anlatım yöntemi tercih edilirken, psikomotor öğrenmeler içinse komut ve alıştırma yöntemi gibi öğretmen merkezli yöntemler kullanılabilir. Daha az 10-15 kişilik gruplarda ise bilişsel

öğrenmeler için problem çözme veya rol oynama yöntemi tercih edilirken, psikomotor öğrenmeler içinse yönlendirilmiş buluş gibi öğrenci merkezli yöntemler tercih edilebilir (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

4.5.1.5. Zaman: Öğretim yönteminin seçiminde zaman faktörü önemli olmaktadır. Çünkü, öğrenci merkezli ve öğretmen merkezi yöntemlerde zaman gereksinimi önemli oranda farklılaşabilmektedir. Örneğin, öğrenci merkezli yöntemlerden olan problem çözme, drama, rol oynama gibi yöntemlerde öğrencinin derse aktif katılımı daha fazla olacağından dolayı daha fazla da zaman gerektirecektir. Bunun aksine, öğretmen merkezi yöntemlerde (anlatım yöntemi ve soru cevap yöntemi vb.) öğrencinin aktif katılımı daha az olduğu için daha az zaman gerektirecektir. Zaman dersin işlenme sürecinde, yönteme etki ettiği gibi dersi planlanma ve değerlendirme gibi aşamalarında da önemli oranda etkili olmaktadır (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

4.5.1.6. Maliyet: Okul ortamında genellikle sınıfta tercih edilen anlatım, tartışma vb. yöntemler fazladan bir maliyete ihtiyaç olmazken, yaşantı, deneyim gerektiren drama, rol oynama, problem çözme gibi öğrenmelerde ise kullanılan yöntemlerde ek maliyetlere ihtiyaç duyulabilmektedir. Bu sebeple öğretim sağlayan kurumun, öğrencilerin ve öğretmenin mali durumu gözetilmelidir (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

4.5.1.7. Öğretmenin Yöntemlere Yatkınlığı: Öğretmenin kullanacağı yöntem konusunda bilgi ve deneyimleri, yöntemin seçimini ve başarısını önemli oranda etkilemektedir (Dirik, 2015; Ocak, 2020; Savaş, 2017; Sarıtaş, 2019).

5. Genel Öğretim Yöntemleri

Bu bölümde genel öğretim yöntemleri içerisinde birçok yöntem olmasına karşın; anlatım, soru cevap, tartışma, gösterip yaptırma, örnek olay ve problem çözme yöntemlerine yer verilmiştir.

5.1. Anlatım Yöntemi

Anlatım yöntemi, öğretmenin dersin büyük çoğunluğunu, kavramları, olguları, ilkeleri vb. sözel olarak öğrencilere aktarma süreci olarak bilinen

geleneksel bir yöntemdir. Bu yöntem öğrencilerin dersin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenmelerine (hedeflerine) temel düzeyde ulaşmalarına imkân sağlamasına karşın, üst düzey öğrenmelerine imkân tanımamaktadır. Öğretmen bu yöntemi; derste dikkat çekme, güdüleme, konuyu aktarma, örneklendirme, konular arasında bağlantı kurma ve özetleme gibi noktalarda kullanmaktadır. Beden eğitimi ve sporda ise kuralların, genel özelliklerin, kuramsal bilgilerin ve psikomotor bir becerinin yapılış aşamalarını açıklarken kullanmaktadır. Bu yöntem; öğretmenin aktif olduğu kısa zamanda çok konuyu aktardığı, öğrencilerin ise daha çok dinleyici oldukları ve pasif bir şekilde bilgileri edindikleri bir öğretim yöntemidir. Bu yöntemin başarısı; öğrenci öğretmen etkileşimiyle, soru cevap ve geribildirim oluşturulmasına bağlıdır. Bu sebeple ders, öğrenciler dikkate alınarak iyi bir şekilde planlanmalıdır. İyi planlanmayan bir derste ise bu yöntem çok verimsiz olmakta ve istendik davranışların kazanılmasını engelleyebilmektedir. (Demirel, 2017; Ocak, 2020; Sarıtaş, 2019). Örneğin, Burdur ili Avşar Zeybeği öğretiminde, teorik olarak oyunun hikâyesinden bahsedilerek öğrencilerin konuya karşı güdülenmeleri, hangi türün oyunların içinde yer aldığı, yöredeki benzer oyunların tanıtımıyla önceki ve sonraki konular arasında bağ kurulmasının sağlanması, geleneksel giyim kuşam bilgisi, müzik ve ritim bilgisi, oyunun adımlarının nasıl yapılacağına ilişkin genel bilgiler öğrencilere anlatım yoluyla aktarılabilir.

5.2. Soru Cevap Yöntemi

Soru cevap yöntemi, anlatım yönteminden sonra okul ortamında en çok tercih edilen yöntemdir. Sınıf içerisinde öğrencileri daha aktif hale getirerek, tekdüzeliği gidermek amacıyla geliştirilmiş bir yöntemdir. Bu yöntem, sınıf içinde soru sorulup cevap verilmesi yoluyla tartışma ortamının oluşturulmasına ve sözel etkileşimin arttırılmasına dayanmaktadır. Bununla beraber, öğrencilere eleştirel düşünme becerileri, kişisel yorum yapma becerileri, kendi düşüncelerini rahatlıkla aktarıp başkalarının düşünce ve eleştirilerine saygı duyma becerileri kazandırmak, dersin etkililiğini kontrol etmek, öğrencilerin ders hedeflerine ulaşıp ulaşmadığına ilişkin geri bildirim almak amacıyla da kullanılabilir. Bu yöntemle beraber, öğrenci - öğrenci ve öğrenci - öğretmen etkileşimi artarak öğrenme daha iyi gerçekleşebilir. Ancak, sorulacak soruları hazırlama, planlama ve tartışmayı yönetme uzmanlık gerektirmektedir. Bu sebeple iyi yönetilemediğinde ders sıkıcı bir hal alabilir ve öğrenciler cevap vermekten geri durabilirler (Ocak, 2020; Sarıtaş, 2019). Örneğin, Diyarbakır ili Delilo oyunu teorik ve adım cümleleri

öğretimi (üçayak adımı) tamamlandıktan sonra, öğrencilerin yanlış anlamalarını önlemek, tam olarak ne yapmaları gerektiği ve derse karşı ilgilerini arttırmak amacıyla bireysel veya toplu olarak soru cevap yöntemi kullanılabilir.

5.3. Tartışma Yöntemi

Tartışma yöntemi bir konu üzerinde iki veya daha fazla kişinin konuyu açıklığa kavuşturmak amacıyla görüş alışverişinde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Erciyeş, 2012). Bu yöntem; bir konunun daha iyi anlaşılması, eksiklerin giderilmesi, konunun pekiştirilmesi, problemin çözüm yollarının aranması ve çeşitli değerlendirmeler yapılırken kullanılmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin birbirlerinin dinleme, birbirlerinin düşüncelerine saygılı olma, yorum yapma, eleştirel düşünme ve demokratik bir tutum içerisinde olma gibi önemli yararları da vardır (Sarıtaş, 2019). Bu yönüyle buluş yolu stratejisine vurgu yaparak, üst düzey bilişsel öğrenmeleri (analiz, sentez ve değerlendirme) sağlamaktadır. Yöntemin etkinliği öğretmenin konunun hedef davranışa yönelik ve bu yönde fikirlerin ortaya çıkmasına neden olacak sorular sorma ve öğrencilerin yorum ve söylemlerine iyi cevap vermesine bağlıdır. Bu yöntem iyi yönetilemediğinde uygulanması zaman alabilir, tartışmalar uzayabilir, farklı görüşler ortaya çıkabilir, konu amacından sapabilir, konu sonuçlandırılamayabilir ve nihayette yöntemden istenilen verim alınamaz (Demirel, 2017; Erciyeş, 2012; Sarıtaş, 2012). Örneğin, Muğla Kerimoğlu Zeybeği ile Aydın Ataköy Zeybeği oyunlarını diz vurma ve çökme adım cümleleri açısından tartışılabilir.

5.4. Gösterip Yaptırma Yöntemi

Gösterip yaptırma (demonstrasyon) yöntemi, öğrencilere bir becerinin nasıl yapılacağı veya bir aracın nasıl kullanılacağına ilişkin bütün basamakların aşama aşama açıklanması, gösterilmesi ve bu aşamaların çeşitli alıştırmalar ve uygulamalar yaptırılmasıyla öğretimi olarak ifade edilmektedir. Bu yöntemin öğrencilerin görsel, işitsel ve uygulamaya yönelik olması sebebiyle öğrenciler için ilgi çekici ve güdüleyici olmakta, bununla beraber yaparak yaşayarak öğrendikleri için daha kalıcı öğrenmeler sağlanabilmektedir. Bu yöntem daha çok uygulama gerektiren beden eğitimi ve spor ile pekâlâ halkoyunları gibi derslerde ağırlıklı olarak kullanılmaktadır. (Arıkan, 2021; Demirel, 2017; Erciyeş, 2012). Öğretmenin, Ankara İli Misget oyununu öğrencilerin karşısına geçerek görsel ve işitsel olarak öğrencilere

aktarması ve öğrencilerden eş zamanlı olarak yapmalarını istemesi örnek verilebilir.

5.5. Örnek Olay Yöntemi

Bu yöntem; gerçek hayatta karşılaşılan veya karşılaşılması muhtemel olan bir problemin derinlemesine ele alınması ve tartışılması yoluyla öğretimin yapılmasıdır. Bu yöntemle öğrencilerin gerçek hayattaki olay veya problemle yüz yüze kalmış gibi o olay veya problem hakkındaki bilgi, kavramı tutum, beceri ve ilkleri nasıl uygulayacaklarına yönelik fikir ve düşünceler öne sürerek tartışma ortamının oluşturulması ve bu tartışma ortamı sonucunda uygulamaya yönelik becerilerin edinilmesini sağlamaktadır. Bu sebeple, öğrenciler bilgiyi pasif bir biçimde alan değil, aktif bir biçimde katılımcı olarak, konuya yönelik önemli yeterlikler ve uygulama beceriler edinirler. Ayrıca, üst düzey analiz, sentez ve değerlendirme gibi öğrenmeleri de elde ederler. Bu yöntemin kullanılmasında konunun ve örnek olayın uyumunun iyi belirlenmesi, sorulacak soruların önceden hazır olması, öğrencinin hazırbulunuşluk düzeyi ve sınıfın mevcudu dikkate alınması yöntemin verimli ve etkili olması açısından önemlidir (Demirel, 2017; Erciyeş, 2012).

5.6. Problem Çözme Yöntemi

Problem, insana fiziksel veya zihinsel yönden rahatsızlık veren bir durum veya olay olarak, giderilmek istenen bir güçlük olarak ifade edilebilir (Karasar, 2016). Problem çözme ise, istenilen amaçlara ulaşabilmek amacıyla etkili ve yararlı olan araç ve davranışların çeşitli imkânlar dâhilinde seçilmesi ve kullanılmasıdır (Demirel, 2017). Problem çözme yöntemi ise öğretimsel amaçlar doğrultusunda, öğrencinin hayatında karşılaşılabileceği problemlere ilişkin uygun durumların oluşturulması ve çözüm önerilerinin sunulmasına yönelik öğretimin ifadesi olarak tanımlanabilir. Bu yöntem, araştırma-incelemeye yönelik öğretim stratejisini temele almaktadır. Öğrencilerin okul içi veya dışında karşılaşabilecekleri durumların çözüme kavuşturulmasında bilişsel, duyuşsal ve psikomotor beceriler kullanılabilir. Bu yöntemle birlikte öğrenciler derse aktif biçimde katılırlar ve üst düzey öğrenmelere (analiz, sentez ve değerlendirme) ulaşabilirler. Bu yöntem kullanılırken seçilecek problemlerin öğrencilerin seviyelerine uygun olması, öğrencilerin ön bilgileriyle çözülebilecek olması, problemin birden fazla çözüm yolunun olması ve son olarak öğrencilerin problem çözme işlem basamaklarına yönelik hazırbulunuşluklarının olması gerekmektedir. Bu adımlar; 1) Problemin

hissedilmesi, farkına varılması, 2) Problemin tanımlanması, 3) Olası çözümlerin üretilmesi (hipotez kurma), 4) Çözümün seçilmesi, veri toplanması, 5) Hipotezlerin testi, kabul veya reddedilmesi ve 6) Sonucun yeterliğinin değerlendirilmesi, öneride bulunulması basamaklarından oluşmaktadır (Armstrong & Savage, 1990 akt. Erciyeş, 2012). Bu tür noktalara dikkat edilmediğinde ise yöntem etkisiz ve verimsiz olarak istenilen hedef davranışlara ulaşılmasını engellemektedir (Arıkan, 2021; Demirel, 2007; Erciyeş, 2012).

Bu öğretim yöntemi özel öğretim yöntemleri içinde de yer almaktadır. Öğretmen tarafından öğrencilere; taktik, strateji, tekniklerin yapılışı ve farklı uygulamaları ile ilgili problemler sunarak, öğrenciler tarafından sunulan probleme bireysel, eşli veya grup olarak birden fazla çözüm üretmelerine dayanmaktadır. Beden eğitimi ve spor ortamında farklı hareketlerin birleştirilmesi ve uygulanması, farklı pas teknikleri, çeşitli stratejiler ve çeşitli dans koreografilerinin oluşturulması gibi birçok problemin çözümü çok fazla sayıda olmaktadır. Öğrenciler, problemin yapısını anlayarak, tanımlanması bu yapı kapsamında değişkenleri saptanma ve olası çözüm yolları üreterek bunların denenmesi gibi zihinsel becerilerin geliştirilmesini amaçlamaktadır. Böylece, öğrencilerin analiz, sentez ve değerlendirme gibi üst öğrenmelerine hitap ederek, öğrencileri farklı bakış açılarıyla bilinen bilgilerin ötesinde çözümler üretmesine olanak tanımaktadır. Yöntem uyarıcı, uzlaşma ve yanıt olarak üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşama olan uyarıcı; öğrencinin bir sorun veya problem durumunda karşılaşmasıyla bilişsel uyumsuzluk durunu oluşarak, öğrenciyi probleme çözüm arama arayışına götürür. İkinci aşama olan uzlaşma ise, öğrencinin problemin çözümüne ilişkin çeşitli çözüm arayışı içine girerek, bilişsel süreçlerin etkililiği ile (sınıflandırma, hipotez kurma vb.) sonuçlanır. Son aşama olan yanıtta ise problem çözümüne yönelik çeşitli çözümler üretilir (Mosston & Ashworth, 2004).

6. Özel Öğretim Yöntemleri

Bu bölümde özel öğretim yöntemleri içerisinde birçok yöntem olmasına karşın; komut, alıştırma, eşli çalışma, kendini değerlendirme, katılım, yönlendirilmiş buluş, kişisel program öğrenci tasarımı yöntemlerine yer verilmiştir.

6.1. Komut (Stili) Yöntemi

Klasik yöntem olarak da isimlendirilen bu yöntem, etkinlik süresince tüm kararların (mekân, zaman, duruş, başlama zamanı, hız ve ritim, durma zamanı vb.) öğretmen tarafından verildiği, öğrenciler ise öğretmen tarafından verilen uyaran veya komutları (görsel, işitsel veya sözlü) istendiği şekilde eş zamanlı olarak yerine getirmek üzere yapılan öğretim yöntemidir. Bu yöntemde öğretmen her bir hareket için ayrı ayrı komutlar vererek, öğrenciden bu komutları uygun biçimde ve eş zamanlı olarak yapmasını beklemektedir. Bununla beraber, grupla yapılan aktivitelerde eşgüdüm (birliktelik) önemli olmaktadır. Bu yöntem karate, bale, step aerobik ve tabi ki halk oyunları gibi senkronizasyon gerektiren branşlarda yeni bir becerinin öğretiminde sıklıkla tercih edilmektedir (Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004). Öğretmen merkezli olan bu yöntem, öğrencilerde sadece becerinin nasıl yapıldığına ilişkin öğrenmeleri sağlamakta daha üst öğrenmeler sağlamamaktadır. Bununla beraber, öğrenciler arasında etkileşim azdır. Öğrencilerin algılama seviyeleri birbirinden farklı olmasından ve büyük gruplarda tercih edilmesinden kaynaklı bazı öğrencilerin etkinliklerden kopmaları söz konusudur. Buna karşın yöntem doğru uygulandığında, zamanın daha verimli kullanılması, sürekli tekrar söz konusu olduğundan becerilerin pekiştirilmesiyle daha kalıcı öğrenmeler olması ve disiplin sağlanması söz konusudur (Tan ve Güler, 2021).

6.2. Alıştırma (Stili) Yöntemi

Alıştırma yöntemi, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sıklıkla kullandıkları bir yöntem olup; öğrencilere olabildiğince alıştırma veya deneme fırsatı vererek, aktarılan becerileri pekiştirme imkânı tanıyan bir öğretim yöntemdir. Bu yöntemde yapılacak alıştırmaların öğretmen tarafından hazırlanıp bir çalışma kâğıdı vasıtasıyla öğrencilere açıklanması ve alıştırmaların; duruş, yer, çalışmaların yapılış sıralaması, başlama zamanı, hız ve ritim, durma zamanı, mola, kıyafet ve soru sorma gibi kararları kendisinin vermesini isteyerek, buna göre öğrencinin alıştırmaları kendi kontrolünde yapması sağlanır. Ardından öğretmen ise bu sırada bireysel olarak, dönüt, düzeltme ve pekiştireç verir. Yöntem, öğrencilere kendi hakkında karar vermeyi, bu kararların sorumluluğunu almayı ve bu sorumluluk nedeniyle öz güven kazanmayı sağlamaktadır. Ayrıca, çok fazla alıştırma imkânı verdiği için becerilerin tam olarak pekiştirilmesine olanak sağlamaktadır. Ancak, alıştırmalar bazı öğrenciler tarafından yapılmayabilir ve çok hızlı veya yavaş

yapılarak istenen biçimde olmayıp hedef davranışlardan sapılabilir. Bu nedenle öğretmen kontrolü gerektirmektedir. Ayrıca yöntemin başarılı bir şekilde yürütülmesi için etkinlikler öğrenci seviyelerine göre kolaydan zora sıralanmalı, becerinin ayrıntılarına dikkat çekilmeli, tekrar sayısı, mesafe, süre belirtilmeli, grup mevcudu ve çalışma alanı dikkate alınarak planlanmalıdır (Harmandar, 2004; Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

6.3. Eşli Çalışma (Stili) Yöntemi

Bu çalışma yöntemi, iş birliğine dayalı öğretim yöntemi olarak da adlandırmaktadır. Bu yöntemde öğrenciler ikişer olarak eşleşirler ve bir kişi uygulayıcı (alıştırmayı yapan) diğer kişi ise gözlemci (dönüt, düzetme ve pekiştireç) veren kişi olarak değişmeli olarak görev alırlar. Bu noktada alıştırmaların yapılmasında öğretmenin hazırladığı çalışma yaprağı ile dönüt ve düzetme için de gözlem formları kullanılmaktadır. Bu noktada öğretmen gözlemcilerle iletişime geçerek, gözlemcinin geri dönütleri ve düzeltmelerini kontrol etmektedir. Bu yöntem, genellikle öğretmenin tüm grubu gözlemleyemeyeceği ve bireysel olarak ayrı ayrı geri dönütler sunamayacağı zamanlarda etkili öğrenmeleri sağlayabilmek adına gözlem, dönüt ve pekiştireç verme durumunu gözlemcilere devredebilmesi sebebiyle tercih edilmektedir. Bu yöntemle beraber öğrenciler gözlem yaparken becerinin nasıl yapıldığına ilişkin önemli kriterleri ve nasıl geri dönüt vereceğine ilişkin ifadeleri öğrenirken bilişsel alanda, arkadaşıyla iletişim kurarken beceri düzeyi ve performansı hakkında hoşgörülü ve nazik olmayı öğrenek duyuşsal alanda ve beceri ve alıştırmaların uygularken psikomotor alanda önemli kazanımlar elde edebilirler. Ayrıca bireysel öğrenme, arkadaşını gözlemleme ve düzeltme gibi önemli sorumluluk ve karar alma gibi becerilerini geliştirir. Bu yöntemin başarıya ulaşmasında öğretmen aktiviteleri tasarlarken grubun seviyesine göre yeteneklerin kolaydan zora olmasına, performans veya beceri kriterlerinin açık ve anlaşılır olmasına dikkat etmeli, öğrenci eşleştirmelerinde fiziksel (boy, kilo) ve benzer beceri düzeyindeki uyumuna dikkat etmelidir (Arıkan, 2021; Harmandar, 2004; Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

6.4. Kendini Değerlendirme (Stili) Yöntemi

Kendini değerlendirme stili, eşli çalışma stilini başarıyla uygulayabilen grubun devamı niteliğinde olmakla beraber, eşli çalışmada ölçüt kullanmayı ve arkadaşına geri dönüt vermeyi öğrenen öğrencinin; bu

stilde öğretmen tarafından hazırlanan ölçüt veya kriter tablosuna göre kendi beceri ve performansını değerlendirebildiği yöntemdir. Bu öğretim yönteminde amaç, hazırlanan çalışma yaprağı ve devredilen kararlar doğrultusunda kendi beceri ve performans düzeyini öğretmen tarafından verilen ölçütlere göre kıyaslamak ve aradaki farka dikkat ederek, kendini objektif olarak değerlendirebilmektir. Böylece öğrenci kendi öğrenme sorumluluğunu alarak, dış bir dönüt beklemeden kendine daha fazla güven duygusu içerisinde öğrenebilir. Bu öğretim yöntemi, diğer öğretim yöntemlerinin devamı niteliğinde olduğundan belli bir öğrenme düzeyi gerektirmektedir. Ancak bu şekilde öğrenci kendini objektif olarak değerlendirebilmektedir. Sorumluluk tamamen öğrenciye ait olduğundan öğretmen, performans ile ilgili bir değerlendirmede bulunmaz sadece belirli sorularla öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerine yardım eder (Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

6.5. Katılım (Stili) Yöntemi

Katılım yöntemi, öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alınarak kendi beceri düzeyi veya zorluluklarına göre etkinliklere katılım gösterdiği öğretim yöntemi olarak tanımlanabilir. Bu yöntem öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate almasından dolayı öğrencilerin kendi beceri düzeyinde katılımına imkân sağlayarak her öğrencinin eşit şartlarda öğrenmesine imkân verir ve bu sebepten öğrenciler arasında oldukça dikkat çekici ve heyecan verici bir yöntem olduğu ifade edilmektedir (Nebioğlu 2004). Bu yöntemde öğretmen öncelikle bütün gruptaki öğrencilerin beceri düzeylerini dikkate alarak, yapılacak alıştırmaların farklı zorluk düzeylerine (başlangıç, orta, ileri düzey) uyarlanabileceği bir çalışma yaprağı hazırlar. Ardından öğrenciler ise kendilerine uygun olan zorluk düzeyinde karar vererek, bu zorluk seviyesinde alıştırmaları yaparlar. Öğrenci böylelikle kendine uygun zorluk seviyesini seçme konusunda karar vermeyi öğrenir. Öğretmen ise bu doğrultuda geri dönüt verir. Öğrenciler kendi beceri düzeyinde çalıştıkları için kaygıları azalır, özgüvenleri artar ve derse karşı motive olarak daha kalıcı öğrenmeler sağlayabilirler (Harmadar, 2004; Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

6.6. Yönlendirilmiş Buluş (Stili) Yöntemi

Bu yöntemde öğretmen, öğrencilerinin merak duygularını bilinmeyen bir hedef ve belirsizlik durumu oluşturarak bu durumun çözümüne yönelik

hazırladığı sistematik sorular ile ipuçlarını kullandırıp öğrencileri tek bir çözüme adım adım yönlendirir. Beden eğitimi ve sporda etkili olan bu yöntemde öğretmenin verdiği komutların yerini soruların almasıyla birlikte, öğrenciler problem çözebilme, çevrelerini fark edebilme, bu çevrede değişen koşulları doğrultusunda farklı çözüm önerileri getirebilme, probleme yönelik esnek davranabilme ve uyum sağlayabilmeyi kavrarlar. Dolayısıyla, analiz, sentez ve değerlendirme düzeyinde bilişsel öğrenmeler elde edebilirler. Bu yöntemde, sorulan soruların hedefe yönelik olması, sorulan soruların öğrencilerin bilişsel ve psikomotor gelişim düzeylerine uygun olması gerekmekte, soruların adım adım cevaba götürmesi gerekmektedir. Öğrencilerin verecekleri cevaplar sonraki adımının temel noktasını meydana getireceğinden sabırlı olunması gerekmektedir (Tan ve Güler, 2021; Harmadar, 2004; Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

6.7. Kişisel Program- Öğrencinin Tasarımı (Stili) Yöntemi

Bu yöntem, öğretmenin rehberliğinde öğrencilerin kendi bireysel kapasitelerini (bilişsel, psikomotor) dikkate alarak aktivite ve alıştırmaları kendisinin planlamasına, uygulamasına ve değerlendirmesine fırsat vermeyi amaçlamaktadır. Bu yöntemle birlikte öğrencinin kendini sınırlılıkların farkına varması, neler yapabileceğini öğrenmesi ve kendini keşfetmesi açısından önemlidir. Böylece öğrenci kendi kapasitesini dikkate alarak çalışmalarını organize edebilir. Öğretmen bu aşamada konu geneli ve çerçevesini belirleyerek rehberlik etmektedir. Öğrenci ise bu konu kapsamında problemleri ve çözümleri belirleyerek, organizasyonu yapmaktadır. Bu yöntemde etkili ve verimli olabilmek için önceki yöntemlerin deneyimlenmiş olması gerekmektedir (Mirzeoğlu, 2020; Mosston & Ashworth, 2004).

7. Dört Aşamalı Öğretim Süreci

Bu bölümde halk oyunlarının nasıl öğretileceğine ilişkin dört aşamalı sistematik bir süreçten bahsedilmiştir. Bu süreç; hazırlık, bilgilendirme, uygulama ile dönüt ve düzeltme aşamalarından oluşmaktadır.

7.1. Hazırlık Aşaması

İlk olarak hazırlık aşamasında, öğretim yapılmadan önce; öğrencilerin zihinsel olarak hazırlanması, öğrencilerin ilgilerinin çekilmesi, işitsel ve

görsel malzemelerin hazırlığı ve öğretim yapılacak alanın hazırlığına ilişkin düzenlemeleri kapsamaktadır. Bu kısımda özellikle öğrencilerin ilgisini çekip merak uyandıracak bir biçimde halk oyunlarının kültürel, sportif ve sanatsal açından önemine dikkat çekilerek, kültürel mirasın korumasından ve bu mirasın sonraki kuşaklara aktarılmasındaki gereklilikten bahsedilmektedir (Aydın, 2002; Özdinçer, 2010).

7.2. Bilgilendirme Aşaması

İkinci olarak, bilgilendirme aşamasında, ilgisi ve dikkati çekilmiş öğrenciye; halk oyunlarının anlamı, tarihi, kültürü, coğrafyası ve nasıl uygulanması gerektiğine ilişkin bilişsel alana hitap eden teorik bilgilerin öğretilmesini kapmaktadır. Bu teorik bilgiler; halk oyunlarının adından, adının anlamından, öyküsünden, oyunun ne zaman, nerede ve kimin tarafından oynandığına ilişkin tanımlamalar ve tarihi bilgileri içermektedir. Kültürel ve coğrafi olarak oynanan oyunun yöresinden, yörenin geleneksel yapısından, kültürel durumundan, yörenin kız ve erkek oyunlarından, müzik yapısından, yöresel giysi, takı ve süslemeleri gibi bilgileri içermektedir. Son olarak, yörenin adım yapıları, türü ve geleneksel kuruluş biçimleri, adım cümleleri, bu adım sıralamaları ile oyunun hareket notasyonu, müzik ve ritim notalarıyla birlikte oyunun nasıl yapılması gerektiğine ilişkin teorik bilgileri kapsamaktadır (Aydın, 2002; Özdinçer, 2010).

7.3. Uygulama Aşaması

Üçüncü olarak uygulama aşaması, öğrencilerin halk oyunlarının uygulanışına ilişkin elde edilen bilişsel bilgilerin psikomotor bir beceri olarak nasıl uygulanması gerektiğine ilişkin öğretimin yapıldığı bölümdür. Bu bölümde oyunun adımlamalarının sırayla ve aşamalı olarak öğretilmesi, oyun adımlamaları, başlama ile bitiş ve bölümler arasındaki geçişler, oyunun ezgi ve ritminin öğretilmesi ve oyunla arasındaki uyumun geleneksel biçimi korunarak, yöresel tavrının kavratılmasına yönelik öğretimlerin yapılmasını kapsamaktadır (Aydın, 2002; Özdinçer, 2010).

7.4. Dönüt ve Düzeltme Aşaması

Dördüncü olarak dönüt ve düzeltme aşaması; öğrencilerin bireysel ve toplu o olarak yapıtları yanlışlıklar ve eksikliklerin, yöresel tavrın, birlik ve bütünlükteki aksaklıkların, oyunun ezgi ve ritim ile uyum noktasındaki

uyuşmazlıkların gözlemlenmesi ve düzeltilmesine ilişkin çalışmaları kapsamaktadır (Aydın, 2002; Özdinçer, 2010).

8. SONUÇ

Sonuç olarak halk oyunlarının kalıcı, doğru ve verimli öğrenilebilmesi, kültürel değerlerin gelecek kuşaklara doğru biçimde aktarılabilmesi, planlı, sistematik, bütüncül bir biçimde formal eğitim süreçlerine dahil edilmesi, öğretim ilke ve yöntemleri dikkate alınarak yapılması gerekliliği; geçmişten günümüze kadar olan süreçte halk oyunlarının bilişsel ve duyuşsal öğretiminin arka planda bırakılmış olması ihtimali ile sadece psikomotor (devinişsel) gelişim alanının öncelenmiş olması, informal öğretime dayandırılmış olması, gözlem ve taklit etmekle kısıtlı tutulduğu, kalıcı, doğru ve verimli öğrenmelerin sağlanamadığı düşüncelerine cevap olarak sunulabilir.

Kaynakça

Altuntaş, Y. (1991). Geleneksel metottan sistematik metoda. *Türk Halk Oyunlarının Öğretilmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri* 6-8 Mart 1990 İstanbul içinde (s. 13-18), Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma Dairesi Yayınları

Arıcı, A. F. (2006). Türkçe öğretiminde kullanılan strateji-yöntem ve teknikler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1),* 299-307. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisosbil/issue/2817/37941

Arıkan, G. (2021). Sporda öğretim metotları. Arıkan, G. ve Çimen, E. (Ed.). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi* içinde (s. 233- 258). İstanbul: Efe Akademi

Armstrong, D. G. ve Savage, T. V. (1990). *Secondary Education: An Introduction*. New York: Macmillan College Publishing

Artun, E. (2009). Türk halkbilimi. (5. Baskı). İstanbul: Kitabevi Yayınları.

Ataman, S. Y. (1977). *Türk halk oyunları-1 barlar*. (1. Baskı). İstanbul: Sarıaltun Yayınları.

Avşar, M. E. (1991). Kültürel değişme sürecinde halk oyunları, öğretici ve öğrencilerde aranan özellikler, öğretim yöntemleri. *Türk Halk Oyunlarının Öğretilmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*. 6-8 Mart 1990 İstanbul içinde (s. 35-38), Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma Dairesi Yayınları

Aydın, C. (1991). Öğreticide olması gereken özellikler. *Türk Halk Oyunlarının Öğretilmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri* 6-8 Mart 1990. İstanbul içinde (s. 45-48), Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma Dairesi Yayınları

Aydın, C. (1992). *Halk oyunlarında toplumsal yapılanma*. İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Yayınları.

Aydın, C. (2002). *Lise halk oyunları ders kitabı* Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları

Baykurt S. (1976). *Türkiye'de folklor*. Ankara: Kalite Matbaası.

Bloom, B. (1998). *İnsan nitelikleri ve okulda öğrenme*. (Çev: D. A. Özçelik). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

Coşkun, K. (1988). Halk oyunlarının sahnelenmesinde temel doğrular. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri* içinde (s. 67-78) sunulan bildiri. Ankara: Öztek Matbaası

Çakır, A. (1991). Öğretim kurumlarında halk oyunları öğretimi nasıl olmalıdır. *Türk Halk Oyunlarının Öğretilmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu*

Bildirileri. 6-8 Mart 1990. İstanbul içinde (s. 67-74), Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma Dairesi Yayınları

Dal, S. ve Tatar, N. (2017). Temel kavramlar. S. Dal ve M. Köse (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (ss. 1-45). Ankara: Anı Yayıncılık.

Demirel, Ö. (2017). *Öğretim ilke ve yöntemleri öğretme sanatı* (22. Basım). Ankara: Pegem Yayınları.

Dirik, M. Z. (2015) *Eğitim Programları ve öğretim ilke ve yöntemleri*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları

Erciyeş, G. (2012). Öğretim yöntem ve teknikleri. Tan, Ş. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 253-359). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Ertürk, S. (1993) *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Meteksan.

Gökalp, Z. (2018). *Türkçülüğün esasları*. (1. Baskı) İstanbul: Milenyum Yayınları

Gözütok, D. F. (2006). *Öğretim ilke ve yöntemleri*. Ankara: Ekinos Yayınları.

Güven, B. (2012). Öğretim ilke ve yöntemleriyle ilgili temel kavramlar. Tan, Ş. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 37-76). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve spor'da özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayımevi

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar ilkeler yöntemler*. (31. Basım). Ankara: Nobel Yayınevi

Kaya, Z. (2006). *Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme*. (2.baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Korkmaz, B., Yoncalık, O. ve Güçlüöver, A. (2018). Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(2)*, 388-404. DOI: 10.33459/cbubesbd.469707

Kumral, O. (2019). Temel Kavramlar. Saracaloğlu, A. S. ve Küçükoğlu, A (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.1-20) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

MEB (2007). *Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, Eğlence Hizmetleri: Halk Oyunları*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları

Mirzeoğlu, D. (2020). Eğitim (pedagolojik) temelleri. Mirzeoğlu, N. (Ed.). *Spor bilimlerine giriş* içinde (s. 79-106). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi

Morgan, C. T. (1995). *Psikolojiye giriş*. (Çev: H. Arıcı ve ark.). Ankara: H.Ü Psikoloji Bölümü Yayınları.

Mosston, M. ve Ashworth, S. (2004). *Beden eğitimi öğretimi* (Çev. Tüzmen, E. ve Demirhan, G.) Ankara: Bağıran Kitapevi (Orijinal yayın tarihi 1992).

Nebioğlu, D. (2004). *Beden eğitimi dersi genel esasları, planlaması ve genel esasları*. (2. Baskı). Bursa: Alp Yayınevi

Ocak, G. (2020). Yöntem ve teknikler. Ocak, G. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 263- 382). Ankara: Pegem Akademi Yayınları

Ocak, Y. ve Tortop, Y. (2013). Kadınlarda halk oyunları çalışmalarını bazı fiziksel uygunluk parametreler üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 46-54. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/20455/217833

Oğuzkan, A.F. (1974). *Eğitim terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları

Öngel, H.B, Hacıbekiroğlu, E. ve Sönmez, Y. (1996). *Türk halk oyunları yöre oyunları öğreticisi yetiştirme kursu, halk oyunları öğretim yöntemleri ders notları*. Ankara: Milli Eğitim. Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi.

Özçelik, D. A. (1987). *Eğitim programları ve öğretimi*. Ankara: ÖSYM Eğitim Yayınları.

Özdinçer, F. (1998). Türk halk oyunlarının öğretiminde kullanılacak yöntem ve teknikler, Edirne ili halk oyunları üzerine bir deneme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı. İzmir.

Özdinçer, F. (2010). Türk Halk Oyunlarının Geleceğe Aktarılmasında Öğretimin Önemi ve Dört Aşamalı Öğretim Süreci. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi, 3(5),* 120-132 Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mahder/issue/36213/409887

Özerbaş, M. A. (2021). Temel öğretim yöntemleri. Güven, S. ve Özerbaş, M. A. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 259-306). Ankara: Pegem Akademi Yayınları

Özkan, A., Bozkuş, T., Murat, K. U. L., Türkmen, M., Ümit, Ö. Z., ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science, 1(3),* 24-38.

Öztürk, A., Mergül, Ç. ve Eser, A. (2013). Halk Oyuncularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanları. *1. Uluslararası Türk Halk Oyunları Kongresi*. 10-12 Mayıs 2012, Malatya (s. 151-157) içinde. Malatya: Sanat ve Tasarım Dergisi.

Öztürkmen, A. (1998). *Türkiye'de folklor ve milliyetçilik*. İstanbul: İletişim Yayınevi

Sarıtaş, E. (2019). Öğretim yöntemleri. Saraçoğlu, S. A ve Küçükoğlu, A. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri içinde* (s. 218-243). Ankara: Pegem Akademi Yayınları

Savaş, B. (2017). Öğretim yöntemleri. Arslan, M. (Ed.). *Öğretim ilke ve yöntemleri* içinde (s. 153-170). Ankara: Anı Yayıncılık

Sümbül, M. (1995). Adana halk oyunlarının sistematik analizi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara

Tan, Ç. ve Güler, M. (2021). Beden eğitimi ve sporda kullanılan öğretim yöntemleri. Hergüner, G., Yaman, Ç., Gümüşdağ, H. Ve Yücel S. A (Ed.). *Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar* içinde (s. 218-243). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları

Tan, Ş. (2012). Öğretim yöntem ve teknikleri. Tan, Ş. (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s. 37-76). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

TDK (2021). Genel Açıklamalı Sözlük. Erişim Adresi: https://sozluk.gov.tr/ (12.09.2022).

Tohumat, M. ve Arabacı, R. (2017). Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(1), 16-27. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/29864/303289

Turan, M. (2019). Öğrenme öğretme ilkeleri. Saracaloğlu, A. S. ve Küçükoğlu, A (Ed.). *Öğretim İlke ve Yöntemleri* içinde (s.125-141) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Türkdoğan, O. (1995). *Bilimsel değerlendirme ve araştırma metodolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi

Yıldız, B. (1992). Halk oyunlarında öğretim yöntemleri ve program geliştirme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

Yıldızlar, M. (2019). *Öğretim ilke ve yöntemleri*. (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları

HALK OYUNLARINDA ERGOJENİK YARDIMCILAR VE BESLENME

İbrahim Kubilay TÜRKAY

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0001-7694-3804
- Mail: ibrahimturkay@sdu.edu.tr

1. GİRİŞ

Antrenman ve atletik performansı uygun düzeye ulaştırabilmek için potansiyel ergojenik yardımcılara yönelik bilim insanları arasında önemli bir fikir ayrılığı yaşanmaktadır. Ayrıca, sporcular tarafından kullanılan birçok ergojenik yardımcının, hem fiziksel hem de zihinsel performansı arttırdığına yönelik birçok bilimsel makale mevcuttur. Bu makaleler sonucunda ergojenik yardımcıların uygulanan dala özgü, bilinçli bir şekilde ve nasıl kullanılması gerektiğini bilen kişiler tarafından kontrol altında kullanılması ya da kullandırılması sporcu performansını olumlu yönde etkileyeceğini söyleyebiliriz. Bu nedenle sporcu beslenmesi (50) uzmanlarının, sporcu beslenmesinde ve performans sporcularında ergojenik yardımcılar kısmını titizlikle araştırıp öncelikle kendi bilgilerini ve daha sonra da beslenmesini hazırlayacağı performans sporcusunun bilgisinin artmasını sağlaması, uğraşılan dal ve sporcu geleceği açısından büyük önem taşımaktadır. (44) Size sunacağım bu bilimsel makalede; Ergojenik yardımcıların kelime olarak kökeni nedir? Ergojenik Yardımcıların tanımı nedir? Ergojenik Yardımcıların sınıflandırması nedir? Ergojenik Yardımcılar kullanılmalı mı, kullanılmamalı mı? sorularına bilimsel bilgiler ışığında yanıtlar verilmeye çalışılacaktır. Özellikle, sporcular tarafından en fazla kullanılan Ergojenik Yardımcıları, bunların etkileri ve kullanım miktarları detaylı bir şekilde aktarılacaktır. Ayrıca uzun süreli aktivite içeren ve enerji kullanımına sebep olan "Halk Oyunları" dalında kullanılabilecek olan Ergojenik Yardımcıların neler olabileceği de öneri dâhilinde aktarılacaktır.

2. GELİŞME

2.1. Kelime Bilgisi Açisindan Ergojenik Yardımcı

Ergojenik yardımcıların kelime olarak kökeni Eski Yunan'a dayanmaktadır. Ergon "iş", Genon "üretmek" anlamına gelmektedir.

Eski Yunan'da gladyatörler performanslarını ve vücut kompozisyonu (52) açısından bütünlüğü en üst düzeye çıkarabilmek için çeşitli destek besinler kullanmışlardır. Özellikle yeşil yapraklı besinlerin içinde bulunan kreatinin etkisi kadar güçlü etkiye sahip olan "stronsiyum"un gladyatörlerin kemiklerinde bolca bulunduğu tespit edilmiştir. Antik dönem atletlerinin beslenme yöntemleri ile günümüz modern beslenme yöntemleri arasında gıda maddeleri açısından fark bulunmadığı, besin maddelerine ulaşım kolaylığı ve

çeşitlilik açısında antik döneme göre zenginleştiği, bunun yanında ergojenik yardımcılar olarak adlandırılan gıda destek ürünlerinin kullanılmaya başlandığı sonucuna varılmıştır. (43)

2.2. Tanım Olarak Ergojenik Yardımcı

Bir ergojenik yardım, egzersiz performans kapasitesini geliştirebilen veya antrenman esnasında uyumu sağlayabilen herhangi bir uygulama, mekanik cihaz, beslenme veya farmakolojik yaklaşım veya psikolojik tekniktir. (1) Bununla birlikte, beslenmeye yönelik olan Ergojenik Yardımcısı ise sporcunun kendine özgü olan diyetini tamamlamayı amaçlayan bir besin maddesi içeren ağızdan alınan besin takviyeleri olarak tanımlanır. (2)

2.3. Ergojenik Yardımcıların Sınıflandırılması

- ✓ Fizyolojik Ergojenik Yardımcılar: Alkali tuzlar, fosfat tuzları, sauna, hamam, ekstra oksijen takviyesi ve kan dopinginin yapıldığı uygulamalardır.
- ✓ Psikolojik Ergojenik Yardımcılar: Alkış, müzik, meditasyon, yoga gibi uygulamalardır.
- ✓ Mekanik-Biyomekenik Ergojenik Yardımcılar: Kişin sahip olduğu vücut tipi (Mekanik), her türlü spor ekipmanı (Biyomekanik)
- ✓ Farmakolojik Ergojenik Yardımcılar: Tedavi amaçlı kullanılan ilaç ve benzerleri
- ✓ Besinsel Ergojenik Yardımcılar: Protein tozu, karbonhidrat tozu, kreatin, L- Karnitin, Bikarbonat, Glutemin, Beta Alanin vb.(3,4)

2.4. En Fazla Tercih Edilen Ergojenik Yardimcilar

2.4.1 Beta Alanin

Hücre içi tampon öncüsü rolü olan beta-alanin, çarpıcı dövüş sporlarını inceleyen üç çalışmada kullanılmıştır.(5) Tüm çalışmalarda boksörler gönüllü olarak kullanıldı. Bir çalışma, 4.9-5.4 g/gün dozu ile 10 hafta sürmüş ve genel zindelikte iyileşmeler göstermiştir. Öte yandan, beta-alanin, hücre içi tampon görevi görerek karnosin içeriğini arttırır ve ardından bisiklette yüksek yoğunluklu egzersiz kapasitesini geliştirir. (17,18,19,20,33,36,37)

2.4.2. Kreatin Monohidrat

İşlevi: Kreatin, bütün spor dallarında en çok tercih edilen bir ergojenik yardımcıdır. En ömemli etkisi patlayıcı kuvvetin artışını sağlamasıdır. Harekete başlama zamanını hızlandırır. Çabukluk ve güç artışında da etkilidir. Kreatin, insan vücudunda toplam 120gr.depo olarak vardır. Üretim organları karaciğer, böbrek ve pankreastır. Bu nedenle sürekli kullanılması tavsiye edilmez. Yaklaşık 1 kg kırmızı etten 4-5 gr kreatin elde edilir. Kuvvetin en üst düzey halinin sürekliliğini sağlar. Şiddeti yüksek egzersizlerde toparlanma süresini hızlandırabilir, kas tonusunu ve miktarını artırabilir, yorgunluğu azaltabilir. İki çalışma, tekvando sporcularıda kreatin monohidratın etkinliğini değerlendirdi. Öte yandan, daha kısa sürede daha yüksek bir doz (5 gün boyunca 4 x 5 g/gün), laktat düzeylerini etkilemeden belirli bir tekvando testinden sonra güçte (%+17,3) iyileşme sağlamıştır. (10,11,12, 45)

Kullanımı**:** 20 gün boyunca günde 6 gr kullanılabilir. Vücut depeosu dolduktan sonra belirli zaman aralıklarında 0.5-1 gr günlük alınabilir. Özellikle emilim hızını yavaşlattığı için yemekle değil direk su ile kullanılması tercih edilir. Bu kullanımdan sonra 4 hafta ara verilmesi önerilir. Çok fazla kullanımında karaciğer, böbrek ve pankreasın zarar görmesi ihtimal dâhilindedir.(13,14,15)

2.4.3. Sodyum Bikarbonat

Karbondioksitten (CO_2) gelen bikarbonat, plazma asitleşmesini engellemek için ana mekanizma görevi görür. Sodyum bikarbonat kullanımında yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında kas ve plazma pH'ında bir düşüş meydana gelir, çünkü asit (H^+) ve CO_2 birikme eğilimi gösterir. Özellikle uzun süreli (>4 dakika) spor dallarında, sodyum bikarbonat takviyesi kullanımı sporcunun performansını olumlu yönde etkilmesi açısından başarılı sonuçlar vermiştir. Örnek olarak futbol, koşu ve bisiklet, tenis gibi spor dallarında yorgunluğu azaltıcı etkisi olduğu ve kanın asit ve baz dengesini çok iyi düzelttiği tespit edilmiştir. Ancak çok fazla kullanılması sonucunda Sodyum bikarbonat gastrointestinal rahatsızlığa neden olabileceği düşünülmektedir. (34,35)

2.4.4. Protein Tozu

İşlevi: Kas kütlesinin korunmasında, hücrelerimizin yenilenmesinde, dokuların onarılmasında, hemoglobin (kan) yapımında ve bağışıklık sistemimizin korunmasında etkilidir. Destek proteinin en çok tercih edilen türü "WHEY PROTEİN" yani peynir altı suyundan yapılanıdır. (15,22,28,30,31)

Kullanımı: Proteinler temel enerji kaynakları değildir. Bu nedenle antrenman bittikten hemen sonrası saat başına 7 gr şeklinde kullanılması tercih edilir. Toplam bir öğünde ne kadar kullanacağınızı tespit edebilmeniz için öncelikle beslenmenizde toplam kalorini hesaplayıp bunun %20'sin protein içerikli olduğunu bilmeniz gerekmektedir. Buradan günlük ne kadar protein almanız gerektiği ortaya çıkacaktır. Günlük bir seferde alabileceğiniz protein miktarı 35gr.'ı geçmeyecek şekilde olmalıdır. Çünkü karaciğerde birikecek olan fazla protein önce şekere sonra da yağa dönüşebilir. Bu da karaciğer yağlanmasına sebep olabilir. Protein alımından sonra vücudumuzdaki suyun hızlı bir şekilde dışarı atılması ihtimali olacağı için suyun yeteri kadar içilmesi önerilmektedir. (25,26,27,28, 48)

2.4.5. Karbonhidrat Tozu

İşlevi: En önemli ve ana enerji kaynağımızdır. Yoğun egzersizlerden hemen öncesinde özellikle 2-3 saat öncesinde kullanılması çok önemlidir. Karbonhidrat depoları dolu bir vücut egzersiz esnasında daha az yorgunluk yaşayacaktır. Karbonhidratların en önemli özelliklerinden birisi de merkezi sinir sistemini uyarmasıdır. Çünkü beyinin temel enerji kaynağıdır. Yarışma ya da antrenmanın her evresinde performansın iyi seviyede kalması için yeteri kadar alınması gerekmektedir. (28,30,31)

Kullanımı: Aktiviteye başlamadan 2-3 saat önce kişinin kendi vücut ağırlığının kilosu başına 6-10 gr civarında alınması önerilir. Antrenman sonrası da boşalan karbonhidrat depolarının doldurulması için yine vücut ağırlığına bağlı olarak her bir kilo için 5-6 gr yükleme yapılabilir.

2.4.6. L-Karnitin

İşlevi: Vücutta depolanmış yağların enerji hücresi mitokondriye geçişini kolaylaştırarak yağın hızlı bir şekilde yakılmasını ve enerjiye

çevrilmesini sağlar. L-Karnitin insan vücudunda doğal olarak yaklaşık 30-35 mgr civarında üretilir. (54) Bu miktar ağır şiddette aktivitelerde yetersiz kaldığı için kas kütlesinde kayıplara sebep olabilir. (55) Üretim organları karaciğer ve böbrektir. Aktiviteden yaklaşık 15 dakika öncesi 1gr, egzersizden sonra da 1gr şeklinde toplam 2gr. (2000mlgr.) L-Karnitin alımı yapılabilir. Ayrıca yapılan bilimsel çalışmalarda kalp sağlığına iyi geldiği ve kalbi desteklediği tespit edilmiştir.(41,53)

2.4.7.Sporcu İçeceği

Aktivite esnasında terle kaybedilen şekeri, elektrolitleri ve sıvıyı yerine koyabilmek adına bilimsel olarak iyi tasarlanmış sporcu içecekleri kullanılabilir. Fiziksel performansın artışına destek olduğu düşünülmektedir. (18,19)

2.4.8. Enerji İçecekleri

Sporcu içeceklerinden farklı olarak enerji içeceklerinin şeker oranı yüksek olduğu için aktivite öncesi ya da aktivite esnasında kullanılmaları tercih edilmez. Yüksek şeker yüksek şeker içeriği vücudumuzdan attığımız suyun tekrar yerine konulma süresini uzattığı için kişiye dehidrasyon (sıvı kaybı) yaşatabilir. Bu da kişinin aktivite esnasında kas krampları yaşamasına, ağız kuruluğuna, baş dönmesine, ani şeker yükselimine hatta baygınlık geçirmesine sebep olabilir. Bundan dolayı uzun süren yüksek şiddetli egzersizlerde (futbol, bisiklet, tenis vb.) kullanımı uygun olmamaktadır. Mevcut piyasada bulunan enerji içeceklerinin içeriğinde 85 mg/250 mL kafein, şeker içermeyen çeşitleri ise yaklaşık 120 mg kafein/250 mL bulunmaktadır. Metabolizmanın uyarılmasına ve ayakta kalmasına yardımcı olur. Ancak fazla alımında uykusuzluk ve huzursuzluk da yaratabilir. (4,5,35)

2.4.9. Glutamin

İşlevi: Sporcuların yine sıklıkla tercih ettiği destek besinlerden biridir. Özellikle merkezi sinir sistemine ve bağışıklık sistemine destek verildiği bilimsel çalışmalar doğrultusunda ispatlanmıştır. Bazı bilimsel çalışmalar sonucunda düzenli Glutamin alımı sonrasında vücut kas kütlesi ve bacak esnekliğinde arttış, göğüs ve bacak bölgelerinde kuvvetlenme olduğu tespit edilmiştir.(9, 10, 11, 13, 14, 47) Zihinsel performansın artışı mevcut sporcu

üzerindeki kaygı düzeyini de azaltabileceği için sporcularda glutamin kullanımı önerilmektedir. (49)

Kullanımı: Günlük kullanımı gece yatmadan öce 2gr.(2000mlgr.) olmak üzere su ile alınabilir.

2.4.10. Kafein

İşlevi: En önemli özelliği uyarıcı olmasıdır. Çok fazla alınması halinde uykusuzluk, huzursuzluk, sıvı kaybı, aşırı terleme, baş ağrısı, ağız kuruluğu, sinirlilik hali yaratabilir ve yaşam kalitesini düşürebilir. (12,13,51)

Kullanımı: Antrenmana çıkmadan önce 3-4 çay kaşığı (yaklaşık 150mg.) sade kahve şeklinde kullanılabilir. Metabolizma için en ideal kullanım miktarı 50-200 mg civarındadır. Bunun üzeri tüketimlerde ise yukarıda belirtilen rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Ayrıca profesyonel sporcularda yarışma öncesi bir seferde 300- 1000mg/gün tüketilmesi durumunda WADA (Dünya Doping kurulu) tespit edilirse doping olarak kabul edilerek sporcuya ceza verilir. (12,28)

2.4.11. C Vitamini

İşlevi: Vitaminler insan vücudu tarafından üretilemez. Vitaminler besin öğeleri içerisinde mikro besinler olarak yer alırlar. Mikro besinler organizmayı destekleyen besinlerdir. Bazı bitki ve hayvanlar C vitamini üretebilir. Besinler yoluyla aldığımız C vitamini yaklaşık 2 saat vücut tarafından kullanılır. Yaklaşık 4 saat içerisinde tamamıyla vücuttan atılır. Doku onarıcı görevi vardır. Bu nedenle vücuttaki yaraların iyileşmesinde çok etkilidir. Ayrıca damar sisteminin sağlığında önemli rol oynar. Bağışıklık sisteminin güçlü kalmasında etkilidir. Alerjiye sebep olan Histamin hormonunun yapımını azaltır. Yeteri kadar C vitamini alınmaz ise diş eti kanamaları ve çekilmeleri yaşanır. (14)

Kullanımı: Günlük iki seferde 5 saat arayla 2 kez yani 2000mgr. (2 adet sandoz) olarak kullanılabilir.

2.5. HALK OYUNLARI DALINDA ERGOJENİK YARDIMCILAR ve BESLENME

Yukarıda deteylı bir şekilde ele aldığımız ve incelediğimiz ergojenik yardımcıları halk oyunları dalı açısından değerlendirecek olursak öncelikle halk oyunları dalının enerji yakıt sistemlerinde hangisini temsil ettiğini tespit etmemiz gerekmektedir.

Halk oyunları; "Ait olduğu toplumun kültür değerlerini yansıtan; bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden; kökeni din ve büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan, müzikli (bir müzik aleti eşliğinde veya müzik aleti olmaksızın, el, ayak gibi organlarla tempo tutarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen, ölçülü ve düzenli hareketlerdir."olarak tanımlanmaktadır. Ülkemizde oynanan halk oyunları çeşitlerine baktığımız zaman; Ege ve Batı yörelerinde "Zeybek", İç Ege, İç batı Anadolu ve Batı Karadeniz'de kaşıklı zeybek, Göller yöresinde Teke oyunları, Erzurum ve çevresinde "Bar", Çukurova ve çevresi, Orta, Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da "Halay", Trakya'da "Hora", Orta ve Doğu Karadeniz'de "Horon", Konya ve Mersin çevresinde "Kaşık oyunları", Kars ve Kuzeydoğu Anadolu'da "Kuzey Kafkas" türleri görülmektedir. (38,46)

Tüm bu oyunları tek tek incelediğimizde kimisinin 4-5 dakikalık tempolu, kimisinin ise 5-6 saati bulan süre dâhilinde gerçekleştirildiği bilinmektedir. Hatta halk oyunlarının hazırlık aşamalarında yapılan provalarda ve antrenmanlarında hatta yarışmaları esnasında aktivite süresi yaklaşık 8-10 saati bulduğu da bilinmektedir. Bu yüzden bu tür aktivite süresi çok uzun olan yüksek dayanıklılık isteyen aktivite türlerinde aktivitiye başlamadan yaklaşık 3-4 saat önce karbonhidrat depolarının iyi doldurulması önemlidir. Özellikle kompleks karbonhidrat grubu dediğimiz, glisemik indeksi düşük (emilimi uzun süren lifli, karbonhidratlar) besinlerin tercih edilmesi gerekmektedir. Örnek olarak, "kepek, yulaf, mısır, arpa, karabuğday, mısır unu, makarna, patates, kepekli pirinç, kıyılmış buğday, tam tahıllı gevrek, bezelye, müsli, fasulye, mercimek" gibi kompleks karbonhidratlar tüketilebilir. Ayrıca yine bu tür ultra uzun aktivitelerden yaklaşık 30 dakika öncesi 500-600 ml suyun da tüketilmesi kaslarımızın ve sinir sistemimizin sağlıklı çalışması açısından çok önemlidir. Çünkü kaybedilen fazla enerji ve vücuttan atılan fazla sıvı kas kramplarına, şeker dengesinin bozulmasına (42), dudak kuruluğuna, mide bulantısına hatta şeker düşmesinden dolayı

baygınlığa kadar götürebilir. Bu nedenle kişinin sağlığı uzun vadede bozulabilir, şeker hastalığı, kas kütle kaybından kaynaklanan bel fıtığı, bu hastalığın neden olabileceği boyun fıtığı, ayakta çok kalındığı için topuk dikeni ve topuk çökmeleri gibi hastalıklar baş gösterebilir. Bu nedenle aktivite esnasında da yeteri kadar destekleyici sıvı karbonhidrat alınabilir. Aktivite sonrası da doku kaybının engellenmesi ve yoğun aktiviteden kaynaklanan doku hasarının bir an önce onarılması, enzimlerin tekrar üretilebilmesi, hormonların sağlıklı çalışması ve kan yapımının sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için protein alımının gerçekleşmesi şarttır. Protein grubunu da gözden geçirdiğimiz zaman; haşlama tavuk, hindi, az pişmiş kırmızı et, lor peyniri, yumurta ve süt ürünleri olarak tüketebiliriz. Ayrıca yine yapılan uzun aktivite sonrası boşalmış olan karbonhidrat depolarının hızlı bir şekilde dolması için de "basit karbonhidrat" grubunu tercih etmemiz gerekmektedir. Çünkü basit karbonhidrat gurubu tükürük ile kana karışıp hızlı bir şekilde vücudumuza işlediği için öncelikle tercih edilmelidir. "Toz şeker, şekerleme, kek, mısır şurubu, meyve suyu, ekmek, beyaz undan yapılmış makarna ve mısır gevreği" gibi besinler de basit karbonhidrat grubunu oluşturmaktadır. Bununla beraber aktivite esnasında oluşacak sıvı kaybını engellemek için her 20 dakikada 150-200ml su ya da sporcu içeceği takviyesi yapılabilir.

2.6. ERGOJENİK YARDIMCILAR KULLANIMI

Ergojenik Yardımcıların kullanım amacı, sporcu üzerinde zararlı etkiler yaratmadan spor performansını en iyi seviyeye çıkartmaktır. Bu nedenle burada dikkat edilecek en önemli unsur yaptığımız aktiviteyi yaşamımızda "sağlık" adına mı yoksa "bir yarışmacı gibi "performans" adına mı yaptığımızdır. Eğer sağlık adına yapıyorsak günlük aldığımız besinler bize fazlasıyla yetecektir. Ancak bir performans sporcusu konumundaysanız ek besinlerin kullanımını bir uzman eşliğinde yapabilirsiniz.

3.SONUÇ

Sonuç olarak Ergojenik Yardımcılar modern dünyada sporun her dalında, uzun, yoğun ve yorucu geçen her aktivitede kullanılması gerekli duruma gelmiş destekleyici ürünler olarak yerini almıştır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken durum yukarıda da belirtildiği gibi kişinin yaptığı aktivitenin kapasitesini iyi bir şekilde gözden geçirerek hangi amaçla yaptığını

belirlemesidir. Aslında bu belirleme tüm spor dallarını da yakından ilgilendiren bir durumdur. Performans sporcusu iseniz ve performansınızın size ait olan seviyenin en üstüne çıkmasını istiyorsanız destek ürünleri tercih edebilirsiniz. Ancak diğer açıdan sadece sağlık adına aktivite yapıyorsanız günlük beslenmemiz bize fazlasıyla yetecektir.

KAYNAKLAR

1. Lanfranco, F., Strasburger, C.J. (eds): Sports Endocrinology. Front Horm Res. Basel, Karger, 2016, vol 47, pp 128-152.
2. Kreider RB, Wilborn CD, Taylor L, Campbell B, Almada AL, Collins R, Cooke M, Earnest CP, Greenwood M, Kalman DS, Kerksick CM, Kleiner SM, Leutholtz B, Lopez H, Lowery LM, Mendel R, Smith A, Spano M, Wildman R, Willoughby DS, Ziegenfuss TN, Antonio J: ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. J Int Soc Sports Nutr 2010;7:7.
3. Leone L, Pesce C: Rapporto per l'ISS Istituto Superiore di Sanità. Indagine sul consumo di integratori alimentari e di sostanze illecite per l'aumento delle performance tra utenti delle palestre e sugli effetti di un intervento Informativo. Roma, UISP, CEVAS, 2012.
4. EFSA: Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to carbohydrate-electrolyte solutions and reduction in rated perceived exertion/effort during exercise (ID 460, 466, 467, 468), enhancement of water absorption during exercise (ID 314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309), and maintenance of endurance performance (ID 466, 469) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA J 2011;9:2211.
5. Schubert MM, Astorino TA: A systematic review of the efficacy of ergogenic aids for improving running performance. J Strength Cond Res 2013;27:1699-1707.
6. Engelberg ET, Moston S, Skinner J: Tracking the Development of Attitudes to Doping: A Longitudinal Study of Young Elite Athletes.Report. University of Canberra and Griffith University, 2014.
7. Momaya A, Fawal M, Estes R: Performance-enhancing substances in sports: a review of the literature. Sports Med 2015;45:517-531.
8. Lanhers C, Pereira B, Naughton G, Trousselard M, Lesage FX, Dutheil F: Creatine supplementation and lower limb strength performance: a systematic review and meta-analyses. Sports Med 2015;45:1285-1294.
9. Kresta JY, Oliver JM, Jagim AR, Fluckey J, Riechman S, Kelly K, Meininger C, Mertens-Talcott SU, Rasmussen C, Kreider RB: Effects of 28 days of beta-alanine and creatine supplementation on muscle carnosine, body composition and exercise performance in recreationally active females. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:55.
10. Shearer J, Graham TE: Performance effects and metabolic consequences of caffeine and caffeinated energy drink consumption on glucose disposal. Nutr Rev 2014;72(suppl 1):121-136.
11. Del Coso J, Portillo J, Salinero JJ, Lara B, Abian-Vicen J, Areces F: Caffeinated energy drinks improve high-speed running in elite field hockey players. Int J Sport Nutr Exerc Metab 2016;26:26-32.

12. Gallo-Salazar C, Areces F, Abián-Vicén J, Lara B, Salinero JJ, Gonzalez-Millán C, Portillo J, Muñoz V, Juarez D, Del Coso J: Enhancing physical performance in elite junior tennis players with a caffeinated energy drink. Int J Sports Physiol Perform 2015;10:305-310.

13. Yavari A, Javadi M, Mirmiran P, Bahadoran Z: Exercise-induced oxidative stress and dietary antioxidants. Asian J Sports Med 2015;6:e24898.

14. Paulsen G, Hamarsland H, Cumming KT, Johansen RE, Hulmi JJ, Børsheim E, Wiig H, Garthe I, Raastad T: Vitamin C and E supplementation alters protein signalling after a strength training session, but not muscle growth during 10 weeks of training. J Physiol 2014;592:5391-5408.

15. Yarahmadi M, Askari G, Kargarfard M, Ghiasvand R, Hoseini M, Mohamadi H, Asadi A: The effect of anthocyanin supplementation on body composition, exercise performance and muscle damage indices in athletes. Int J Prev Med 2014;5:1594-1600.

16. Del Bo' C, Porrini M, Fracassetti D, Campolo J, Klimis-Zacas D, Riso P: A single serving of blueberry (V. corymbosum) modulates peripheral arterial dysfunction induced by acute cigarette smoking in young volunteers: a randomized-controlled trial. Food Funct 2014;5:3107-3116.

17. de Salazar, Lydia, Segarra, Ignacio, López-Román, Francisco Javier, Torregrosa-García, Antonio, Pérez-Piñero, Silvia, Ávila-Gandía, Vicente (2021) Increased Bioavailability of β-Alanine by a Novel Controlled-Release Powder Blend Compared to a Slow-Release Tablet. Pharmaceutics.

18. Escribano Ott, Ignacio, Ibáñez Santos, Javier (2019) The role of nutrition in the recovery of a basketball player. Nutrición Hospitalaria.

19. López-Laval, Isaac, Mıelgo-Ayuso, Juan, Terrados, Nicolás, Calleja-González, Julio (2021) Evidence-Based Post Exercise Recovery in Combat Sports: A Narrative Review. The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness.

20. Huerta Ojeda, Álvaro, Tapia Cerda, Camila, Poblete Salvatierra, María Fernanda, Barahona-Fuentes, Guillermo, Jorquera Aguilera, Carlos (2020) Effects of Beta-Alanine Supplementation on Physical Performance in Aerobic–Anaerobic Transition Zones: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients.

21. Kerksick C.M., Wilborn C.D., Roberts M.D., Smith-Ryan A., Kleiner S.M., Jäger R., Collins R., Cooke M., Davis J.N., Galvan E., et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: Research & recommendations. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2018;15:38. doi: 10.1186/s12970-018-0242-y. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

22. Kingsley M., James N., Kilduff L.P., Dietzig R.E., Dietzig B. An exercise protocol that simulates the activity patterns of elite junior squash. J. Sports Sci. 2006;24:1291–1296. doi: 10.1080/02640410500497766. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

23. López-Samanes Á., Moreno-Pérez V., Kovacs M.S., Pallarés J.G., Mora-Rodríguez R., Ortega J.F. Use of nutritional supplements and ergogenic aids in professional tennis players. Nutr. Hosp. 2017;34:1463–1468. doi: 10.20960/nh.1404. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

24. Ventura Comes A., Sánchez-Oliver A.J., Martínez-Sanz J.M., Domínguez R. Analysis of nutritional supplements consumption by squash players. Nutrients. 2018;10:1341. doi: 10.3390/nu10101341. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

25. Poire B., Killen L.G., Green J.M., Neal E.K.O., Renfroe L.G. Effects of Caffeine on Tennis Serve Accuracy. Int. J. Exerc. Sci. 2019;12:1290. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].

26. Cunha V.C., Aoki M.S., Zourdos M.C., Gomes R.V., Barbosa W.P., Massa M., Moreira A., Capitani C.D. Sodium citrate supplementation enhances tennis skill performance: A crossover, placebo-controlled, double blind study. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2019;16:32. doi: 10.1186/s12970-019-0297-4. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

27. López-Samanes Á., Pérez-López A., Moreno-Pérez V., Nakamura F.Y., Acebes-Sánchez J., Quintana-Milla I., Sánchez-Oliver A.J., Moreno-Pérez D., Fernández-Elías V.E., Domínguez R. Effects of Beetroot Juice Ingestion on Physical Performance in Highly Competitive Tennis Players. Nutrients. 2020;12:584. doi: 10.3390/nu12020584. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

28. Müller C.B., Goulart C., Vecchio F.B.D. Acute effects of caffeine consumption on performance in specific test paddle. Rev. Bras. Cienc. Esporte. 2019;41:26–33. doi: 10.1016/j.rbce.2018.07.002. [CrossRef] [Google Scholar].

29. Vicente-Salar, N., Santos-Sánchez, G., Roche, E. (2020). Nutritional Ergogenic Aids in Racquet Sports: A Systematic Review. Nutrients. 12(9), 2842; https://doi.org/10.3390/nu12092842.

30. Alabsi K., Rashidlamir A., Dokht E.H. The effect of 4 Weeks of strength training and beta-alanine supplementation on anaerobic power and carnosine level in boxer players. J. Sci. Sport Exerc. 2022 doi: 10.1007/s42978-021-00151-z. [CrossRef] [Google Scholar].

31. Kim K.J., Song H.S., Yoon D.H., Fukuda D.H., Kim S.H., Park D.H. The effects of 10 weeks of β-alanine supplementation on peak power, power drop, and lactate response in Korean national team boxers. J. Exerc. Rehabil. 2018;14:985–992. doi: 10.12965/jer.1836462.231. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

32. Donovan T., Ballam T., Morton J.P., Close G.L. β-alanine improves punch force and frequency in amateur boxers during a simulated contest. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2012;22:331–337. doi: 10.1123/ijsnem.22.5.331. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

33. Manjarrez-Montes de Oca R., Farfán-González F., Camarillo-Romero S., Tlatempa-Sotelo P., Francisco-Argüelles C., Kormanowski A., González-Gallego J., Alvear-Ordenes I. Effects of creatine supplementation in taekwondo practitioners. Nutr. Hosp. 2013;28:391–399. doi: 10.3305/nh.2013.28.2.6314. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

34. Hadzic M., Eckstein M.L., Schugardt M. The Impact of Sodium Bicarbonate on Performance in Response to Exercise Duration in Athletes: A Systematic Review. J. Sports Sci. Med. 2019;18:271–281. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].

35. Carr A.J., Slater G.J., Gore C.J., Dawson B., Burke L.M. Effect of sodium bicarbonate on [HCO3−], pH, and gastrointestinal symptoms. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2011;21:189–194. doi: 10.1123/ijsnem.21.3.189. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

36. Hill C.A., Harris R.C., Kim H.J., Harris B.D., Sale C., Boobis L.H., Kim C.K., Wise J.A. Influence of beta-alanine supplementation on skeletal muscle carnosine concentrations and high intensity cycling capacity. Amino Acids. 2007;32:225–233. doi: 10.1007/s00726-006-0364-4. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

37. Saunders B., Elliott-Sale K., Artioli G.G., Swinton P.A., Dolan E., Roschel H., Sale C., Gualano B. β-alanine supplementation to improve exercise capacity and performance: A systematic review and meta-analysis. Br. J. Sports Med. 2017;51:658–669. doi: 10.1136/bjsports-2016-096396. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar].

38. Eroğlu, T. Halk Oyunları El Kitabı, İstanbul, 1999, s. 32-33.

39. "Turkish Folk Dances". ncturkishfestival. 9 Ağustos 2010 tarihinde kaynağından arşivlendi. Erişim tarihi: 29 Mayıs 2014.

40. Pehlivan, A. Sporda Beslenme. Bedray Yayınevi. 2017. İstanbul.

41. Yılmaz, E., Atay, E. (2021). Regular Exercise, L-Carnitine and Diabetes Type Iı. European Journal of Health & Amp; Science in Sports, 8(1), 17-25. Doi: 10.33598/V8ı120213.

42. Suna, G., & Isildak, K. (2020). Investigation of the Effect of 8-Week Reformer Pilates Exercise on Flexibility, Heart Rate and Glucose Levels in Sedentary Women. Asian Journal of Education and Training, 6(2), 226-230.

43. Akıncı, A.Y., Türkay, İ. K. (2020). Filozof Doktorlardan Moderniteye Sporcu Beslenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(2), 246-255.

44. Yılmaz, E., Kumartaşlı, M., & Koçyiğit, B. (2020). Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 269-279.

45. Alp, M., & Gorur, B. (2020). Comparison of Explosive Strength and Anaerobic Power Performance of Taekwondo and Karate Athletes. Journal of Education and Learning, 9(1), 149-155.

46. Koç, Ö. (2020). Müzik, Ritim ve Vücut Geliştirme. Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. Akademisyen Yayınevi, 1. Baskı. 18. Bölüm. Sayfa: 177-180. Ankara.

47. Çimen. E. (2020). Vücut Geliştirme ve Psikomotor Gelişim. Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. Akademisyen Yayınevi, 1. Baskı. 17. Bölüm. Sayfa: 169-176. Ankara.

48. Satıtaş, N., Özkarafakı, İ., & Pepe, O. (2011). Üniversiteli Erkek Öğrencilerin Vücut Yağ Yüzdelerinin Üç Farklı Yöntemle Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 20(2), 107-115.

49. Bulduk, O., & Hulusi, A. L. P. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerinin Araştırma Yapmaya Yönelik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7(1), 270-282.

50. Akkaya, B., Salici, O., Ertürk, H., & Orhan, H. (2019). Adölesan Dönemi Voleybolcuların Beslenme Alışkanlıklarının Müsabaka Performansına Etkilerinin İncelenmesi: Isparta Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(3), 249-255.

51. Söyleyici, Z. S., & Zorba, E. (2017). Examining the healthy lifestyle behaviors of university students. European Journal of Physical Education and Sport Science.

52. Özdinç, M. (2020). Beden Kitle İndeksi. Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme. Akademisyen Yayınevi, 1. Baskı. 3. Bölüm. Sayfa: 21-24. Ankara.

53. Türkay, İ. K., & Emrah, A. T. A. Y. Düzenli Egzersizle Birlikte Kullanılan L-Carnıtıne'nin Genç Obez Ratların Kilo Vermelerine Etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 3(1), 93-99.

54. Türkay, İ. K., & Başalp, A. (2019). Effect Of L-Carnıtıne Used In Regular Exercıse In Elderly Obesıs Rats. Turkish Journal Of Sport And Exercise, 21(1), 74-77.

55. Türkay, İ. K. (2020). Düzenli Egzersizle Birlikte Obezitede ve Diğer Hastalıklarda L-Karnitin Kullanımı. Spor Eğitim Dergisi, 4(2), 88-96.

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE HALK OYUNLARI

Sedat SARIM

- Kurum Bilgisi: Millî Eğitim Bakanlığı, Isparta/TÜRKİYE
- ORCID: 0000-0003-4388-5403
- Mail: sedat_sarim@hotmail.com

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER

Bir zamanlar doğanın ya da yaratıcının bir cezası olarak görülen, gizli odalara kapatılan, varlığı toplumun refahına ve geleceğine tehdit olarak görülen zihinsel engelli bireylerimiz, günümüzde giderek toplumda hak ettikleri yeri bulmaktadırlar. Günümüzde şöyle bir anlayış gelişmiştir, bir ülkenin gelişmişlik düzeyi engellilerine verdiği değerle ölçülür.

Engelli olmak kimsenin tercihi değildir. İnsanlar doğumdan itibaren veya doğumdan sonra yaşadıkları hastalıklar veya kazalar nedeniyle vücut fonksiyonlarını veya bazı organlarını kaybedebilirler. Bu onların yaşamlarında yerine getirmeleri gereken belirli görevleri yerine getirmelerini engeller. Normal ve sağlıklı bir yaşam sürdüren kişiler her an engelli olmaya adaydır. İşitme engelli çocuklara erken teşhis konulmalı ve en kısa sürede işitme cihazları kullanılmalı ve doğru yaklaşımlarla vakit kaybetmeden eğitim faaliyetlerine başlanmalıdır (Karakoç, 2010).

Engelli bireyler zihinsel ve fiziksel aktiviteler açısından toplumun beklentileri düzeyinde performans gösteremedikleri için yaşadıkları çevreye uyum sağlamakta zorlanırlar. Çeşitli şekillerde gösterdikleri uyum bozuklukları, uğraştıkları sosyal ve akademik ödevlerde çeşitli başarısızlıklar yaşamalarına neden olur. Gerçekte, engelli kişilerin tüm potansiyellerini kullanabilmeleri için başarıyı tatmaları yararlıdır. Dikkatle planlanmış fiziksel aktiviteler, başarıyı deneyimlemeleri için fırsatlar yaratabilir. Aynı zamanda bu tür programların birçok doğal özelliği, engellilerin çevreye uyumunun sağlanmasında daha gerçekçi tedavi veya rehabilitasyon stratejileri olarak kullanılabilir (Kınalı, 2003; Tetik ve ark, 2016).

Engelli bireylerin topluma adaptasyonunda ve özel eğitim programlarına paralel olarak her türlü gelişim süreçlerinde fiziksel aktivitelerin etkinliği bilinmektedir. Bedensel aktivite eylemleri nasıl açıklanırsa açıklansın, bireyleri psikolojik ve sosyolojik olarak bağımlı hale getiren eylemlerdir. Bu açıklamaya dayalı olarak, ahlaki eğitim, sevgi duygusu, paylaşma duygusu, yaşam becerileri, ilkel saldırganlık ihtiyaç ve eylemlerinin sportif eylemlerle yüceltilmesi için ortam ve yöntemler sağlanabilir ve uygulamalar sağlanabilir (Küçükahmet, L.,1997; Dindar ve ark., 2019; Yeniay ve ark., 2022; Kaynak, 2019, Çelenk, 2021).

Engelli çocuklara yönelik sosyal destek, çocuğu iyileştirme ve ileride yaşanabilecek olumsuzlukları önleme özelliğine sahiptir. Eğlence programları düzenlemek, spor etkinliklerine katılmak, doğum günü partileri yapmak, hayvanat bahçelerini ziyaret etmek gibi sosyal aktiviteler çok çeşitlidir. Zihinsel engellilik veya gelişimsel gecikme ile ilişkili psikiyatrik durumlarda ilaç tedavisi gereklidir. Bu durumlar şiddetli depresyon, obsesif-kompulsif hastalık, dikkat bozukluğu-hiperaktivite veya diğer psikiyatrik hastalık biçimleridir. Özellikle epileptik hastalarda tedavinin düzenli olması hayati önem taşımaktadır (Karaca ve Durna, 2018).

Sportif aktivitenin alışkanlık haline getirilerek devam ettirilmesi birey ve toplumun fizyolojik ve psikolojik sağlığı açısından son derece önemlidir (Yıldırım ve Bayrak, 2019; Atar, 2017; Pepe ve ark., 2019). Sportif aktivitelere katılan bireyler, bir gruba ait olma, paylaşma ve iş birliği duygularını yaşayarak olumsuz duygularından kurtulurlar ve engelli bireyleri gözlemleyerek kendilerine karşı olumlu bir tutum geliştirirler. Spor faaliyetleri sayesinde bireyin çevresi genişler ve daha anlamlı bir yaşam sürme şansı yakalar. Spor, insanlara engelleriyle baş etmeyi ve bunları hafifletmeyi öğreten, vücudun kas ve sinir sistemini, zihinsel tepkilerini, fizyolojik ve metabolik gelişimini destekleyen bir araçtır (Brouwer, 1997).

Engelli çocukların fiziksel hareketlerinde ve irili ufaklı kasların kullanımında gerilik vardır. Bunun sebebini sadece zekâ geriliği olarak değerlendirmek yanlış olur. Çünkü engelli çocuklar bu yeteneklerini geliştirmek için gerekli uygulamalardan mahrum kalmaktadır (Elliot, 1964).

Spor aktivitelerine katılımın zihinsel engelli bireyler üzerindeki olumlu psikolojik, sosyal ve motor etkileri göz önüne alındığında, aktivitelerin sadece spor etkinlikleri için değil rekreasyon için de düşünülmesi ve uygulanması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Yani sadece yarışma olarak değil; aynı zamanda eğlence ve spor etkinlikleri açısından gönüllü olarak katılım gösterdikleri; oyun, dans gibi aktiviteleri de kapsayan bir araç olarak görülmelidir (Gümüşdağ ve Yıldırım, 2018). Ancak bu şekilde düşünülürse tüm çocukların sportif faaliyetlere katılması ve gelişimsel kazanımlar elde etmesi sağlanabilir (Kalyon, 1995).

Spor, sosyal uyum bozukluğu olan engelli bireyler için sadece fiziksel bir aktivite işlevi görmez, aynı zamanda toplumda uyumlu bir insan olmalarını

sağlar. Aynı zamanda kendi yetenek ve becerilerine olan inançlarını da arttırır (Shephard, 1991).

Dikkatlice planlanmış fiziksel egzersizler veya spor programları bu kişilerin başarıyı deneyimlemesine yardımcı olur. Aynı zamanda bu tür programların halihazırda sahip olduğu birçok doğal özellik, engelli bireylerin çevreye uyumunun sağlanmasında daha gerçekçi tedavi veya rehabilitasyon stratejileri olarak kullanılabilir (Gençöz, 1990).

Engelli çocukların büyüme ve gelişmelerini etkileyen önemli eğitim araçlarından biri de hareket deneyimlerinin kazandırıldığı beden eğitimi programlarıdır. Beden eğitimi programları bireyin ihtiyaçlarına ve gelişim özelliklerine göre farklılık gösterir. Beden eğitimi programlarının en önemli amacı bireyin kendine güvenini ve kendini tanımasına yardımcı olmaktır (Özürlüler İdaresi Başkanlığı, 1999).

Bu programların uygulanmasında birçok zorlukla karşılaşılabilmektedir. Uygun bir salonun olmaması, donanımın yetersiz olması, yetişmiş bir öğretmenin olmaması gibi nedenlerle bu tür etkinliklere etkin katılım sağlanamayabilir. Tüm zorluklara rağmen çocukların genel gelişimine büyük katkı sağladığına inandığımız beden eğitimi programları uygulanmalıdır. Bu programlar sırasında çocuklar, programlar ve eğitimciler üzerinde sürekli değerlendirmeler yaparak etkili program ve teknikleri ortaya çıkarmak mümkündür. Öğretmenler çocukla sıcak bir ilişki kurmalı, tepkilerini ona güven verecek şekilde ayarlamalı ve çalışmalar sırasında çocukların kendi vücut bölgelerini tanımalarına yardımcı olmalıdır. Ayrıca çocuklarda bireysel farklılıklar dikkate alınarak hareketler basitten zora, oyun düzeninden düzenli hareketlere doğru yönlendirilmelidir. Öğretmen ya da eğitmen hareketler sırasında çok iyi bir model olmalıdır. Kısa komutlar vererek ve sinyalizasyon araçlarını kullanarak hareketin başlangıç ve bitiş noktalarını göstermelidir. Çocuklara yapılacak hareketler önceden gösterilmelidir. Bunun nedeni zihinsel yetersizliği olan çocukların daha az soyut kavramlara sahip olmalarıdır. Hareket öğretimi sırasında öğretmen ya da eğitmen çocuğun güvenliğini sağlamalı, fiziksel olarak yakın olmalı, çocuğu teşvik etmeli ve hareket sonunda çocuğu ödüllendirmelidir (Yılmaz, 2019).

ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLER VE HALK OYUNLARI

Türk halk oyunlarının önemli özelliklerinden biri, belki de en önemlisinin, oyunların icrası sırasındaki yaratımı ve sunumu ile izleyici ve icracı üzerinde bıraktığı etki ve bu etkiye bağlı olarak gelişen karşılıklı ortak duygular olduğu söylenebilir.

Bu noktada halk oyunları gösterilerinin işlevsel özelliklerini teorik yaklaşımlar çerçevesinde, halk oyunları gösterilerinin yapıldığı sosyal ortam ve koşullara göre incelediğimizde; "Eğlence ve gösterinin, eğitim ve kültürü genç nesillere aktarma, toplumsal kurum ve törenleri destekleme, toplumsal ve kişisel baskılardan kurtulma" gibi işlevsel özelliklere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Yukarıda belirtilen özelliklere ek olarak farklı performans bağlamları çerçevesinde ele alındığında halk oyunları sunumlarının yeni ortamlarda farklı işlevlere sahip olabileceği görülmektedir.

Bu saptamaya bağlı olarak halk oyunları gösterilerinin günümüzde yüklediği sosyal, psikolojik ve fizyolojik işlevlerle yeniden tanımlanması gerektiği söylenebilir. Alan Dundes'in; "Bir halk bilgisi ürününün bağlamı bir ürünün içinde aktüel olarak yer aldığı hususi bir sosyal durumdur. Bağlam ve işlev arasında ayrım yapmak esastır. Bir işlev, esasen belirli sayıda bağlama dayalı özel bir sonuçtur. Genellikle işlev, bir araştırmacının veya eleştirmenin mevcut bir folklor türünün kullanımı veya amacı hakkında kendisinin ne düşündüğüdür" (Dundes, 1998). Alan Dundes'in bu düşüncesinden yola çıkarak halk oyunları gösterilerinin sadece eğlenceye dayalı çeşitli gösteriler için değil, birbirinden bağımsız birçok sosyal ortamda gerçekleştirilme olanağına sahip olduğunu düşünüyoruz. Bu bağlamda halk oyunları gösterilerinin insan ve toplum üzerindeki etkileri, sadece oyunların derlendikten sonra taşındığı "sahne" adı verilen "yapay ortamlarda" veya yaratılıp yaşatıldığı "doğal ortamlarda" aranmamalıdır. Oyunlar ayrıca özel olarak oluşturulmuş ortamlarda farklı işlevlerle de yüklenebilmektedir.

Bu yeni işlevlerden biri de engelli bireylerin sosyalleşmesine katkı ve onların yaşam kalitelerini yükseltme şeklinde düşünülebilir. Beden eğitimi ve spor aktivitelerinin çocuk ve gençlerin sosyalleşmesini sağlayan en önemli etmenlerden olduğu (Akıncı, 2019; Al ve Aslan, 2017; Alp ve Çamlıyer, 2015) dikkate alınırsa, engelli bireyler üzerinde yapılacak çalışmalar, engelli insan ile toplum arasındaki ilişkileri düzenleyici, engelli bireyin yaşam kalitesini

yükseltmeye yönelik işlevlerinin de olabileceği ve halk oyunları icralarıyla engelli bir bireyin ait olduğu toplumla sağlıklı ilişkiler kurabileceği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, engelli bireylerle yapılacak halk oyunları icra çalışmaları engelli birey ile toplum arasındaki ilişkileri yeniden düzenlemede, engelli bireyin yaşam kalitesini yükseltmede önemli bir işlev üstlenebilir.

Halk Oyunları, engelli çocukların kendilerini kabul ettirebilme, toplumsal anlamda bulunduğu ortama uyum sağlayabilme, spor–dans ve müzik ile deşarj olabilme, vücut koordinasyonunu geliştirebilme, bir ekip ya da gruba ait olma, oluşan bütünün parçası haline gelebilme, stresle baş edebilme vb. gibi birçok noktada halk oyunlarının katkı sağlayabilir. Hareket eğitimi içinde verilen ritim eğitimi insanlarda var olan ritim duygusunu ortaya çıkartırken, vücut gücünü arttırır, becerileri daha hızlı ve zevkli hale getirir yani insan vücudunu geliştirir (Koç, 2020). Ayrıca engelli çocukların halk oyunlarında sosyal beceriler, ilişkiyi başlatma becerisi, ilişkiyi sürdürme becerisi, grup çalışması becerileri, duygusal beceriler, öz kontrol becerileri, saldırgan davranışlarla baş etme becerileri, talimat verme becerileri olumlu yönde gelişebilir.

Engelli çocuklara olumlu katkılar sağlayan, onların sosyalleşip, birbirlerini ve çevreyi daha olumlu kabullenir hale getiren halk oyunları çalışmaları engellilerin eğitim aldığı okullarda ders olarak konulmalı, engelliler için açılan rehabilitasyon merkezleri, özel okullar, eğitim uygulama okulları gibi okulların tamamında en küçük yaşlardan itibaren bu program geliştirilerek uygulanmalı, toplumun ve kişilerin kendilerinin de bu durumu kabullenebilmeleri ve bununla yaşamayı öğrenebilmesi için çalışmalar aksatılmadan devamlılığı sağlanabilecek şekilde dersler konulmalıdır. Bu çalışmalar engellilerin kendi kategorilerinde gösteri, etkinlik ve festivaller ile desteklenmeli, halk oyunları yarışmaları aynı zamanda engelli bireyler içinde düzenlenmelidir.

KAYNAKLAR

Akıncı, A.Y. (2019). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Düzeyi ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı, Lap Lambert Academic Publishing, Mautirus.

Alp, H. ve Aslan, S.T. (2017). İşitme Engelli Çocukların Yaşam Kalitelerine Fiziksel Aktivite ve Rekreatif Etkinliklerin Etkisi. Journal of Academic Social Science, 5(44), 205-217.

Alp H. ve Çamlıyer H. (2015). Kaynaştırılmış Ders Dışı Hareket Eğitimi ve Oyun Etkinliğine Katılmış Sosyal Uyum Bozukluğu Olan Çocukların İki Yıl Sonraki Sosyal Uyum Süreçlerinin İzlenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 1(1),109-120.

Atar, Ö. (2017). Comparison of narcissism levels of students who do sports and who do not do sports. European Journal of Education Studies. 3(12)413-420

Brouwer, J., Ludeke, W. (1997), 'Felsefi Açıdan Engellilerde Spor Sempozyumu', 26 – 28 Ekim.

Celenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9.

Dindar, M.D., Erduğan, F. ve Atar, Ö. (2019) Mental Bozukluklara Sahip Obez Bireylerin Egzersize Katılım Durumlarının Değerlendirilmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2), 1-12

Dundes, A. "Who are the Folk?" Çev: Metin Ekici. Millî Folklor Dergisi. Sayı: 37. Ankara: 1998, s. 109.

Elliot, M. 'Socio – Recreative Programing Forthe Retarded', Colombia University, New York, 1964.

Gençöz, F. 'Basketbol Becerileri Eğitiminin Zihinsel Özürlü Çocukların Uyumsuz Davranışları Üzerindeki Etkisi', Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1990.

Gümüşdağ, H. ve Yıldırım, M. (2018). Spor Bilimlerinde Çocuklarda Psikomotor Gelişim. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karaca, A., & Durna, Z. (2018). Epilepsili hastalarda psikososyal destek. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1), 218-225.

Kalyon, A.T. (1995), Bedensel Engelli Sporlarında Kurallar Kitabı, T.C. Başbakanlık, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Özürlüler Spor Federasyonu Yayını, Ankara,

Karakoç Ö. İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan İşitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ: Fırat Üniversitesi, 2010.

Kaynak, K. (2019). The Investigation of State Anxiety Levels of Voleyball Players. Sportive, 2(2), 10-15.

Kınalı, G., Zihin Engellilerde Beden- Resim- Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar, (Ed:A. Kulaksızoğlu), Epsilon Yayınları, İstanbul, 2003.

Koç, Ö. (2020). Müzik, Ritm ve Vücut Geliştirme, Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme, (Editör: İbrahim Kubilay TÜRKAY) Bölüm 18. Akademisyen Kitabevi, Ankara

Küçükahmet, L., Eğitim Programları Öğretim İlke ve Yöntemleri, Gazi Kitabevi, Ankara,1997.

Pepe Ş., Pepe K., & Pepe H. (2019). Investigation of the Satisfaction Levels of University Students from Social and Sports Activities Provided in the University Environment. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21(3), 415-421.

Shephard, R.J. (1991), Benefits of Sport and Physical Activity for The Disabled: Implication for The Individual and for Society, Scand – J Rehabil,

T.C. Özürlüler İdaresi Başkanlığı (1999), I. Özürlüler Şurası, Çağdaş Toplum, Yaşam ve Özürlüler, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tetik, S., Koç, H., & Atar, Ö. (2016). An analysis of selected motor characteristics according to age groups in hearing-impaired individuals. Studies on Ethno-Medicine, 10(3), 295-300.

Yeniay, S., Atar, Ö., Özen, G., & Koç, H. (2022). The Effect Of Aerobic Exercises On The Physical And Psychological Conditions Of Mothers Of Children With Cerebral Palsy. Kinesiologia Slovenica, 28(2) 147-161

Yıldırım, M. ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(1), 123-144. doi: 10.16986/HUJE.201703292

Yılmaz, B. (2019). Çocuk Kütüphanesi Hizmetleri Kılavuzu, Hiperyayın, İstanbul.

HALK OYUNLARININ YÖNETİMİ

Öner KOÇ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-1905-6755
- Mail: onerkoc@sdu.edu.tr

HALK OYUNLARI ÖRGÜTLENMESİ VE YÖNETİMİ

1- YÖNETİCİ NEDİR?

Yönetici kavramı konumu itibarıyla sahip olduğu güce dayanarak bütçe, kaynakların kullanımı, personel ilişkileri, eşgüdüm ve denetim gibi örgütsel görevleri yerine getiren kişiler için kullanılmaktadır (Aslan ve Sarıyıldız, 2022).

2- YÖNETİM NEDİR?

Alan yazında farklı ifadeleri bulunan yönetim kavramı ise finansal yapı, performans, insan ilişkileri, büyüme, verimlilik gibi kıstaslar açısından örgütsel davranışları ifade ederken, aynı zamanda hukuk ve yargı sistemleri ile finansal yapıdan kaynaklanan kuralların uygulanması şeklinde ifade edilmektedir (Tenteriz ve Akkaya, 2021).

3- YÖNETİM FONKSİYONLARI

Planlama, Organize etme, Yöneltme, Denetleme (Bettamer, 2022).

3.1. Planlama

Planlama, gelecekte ne yapılacağına, bunu yapmak için doğru zamanın ne zaman olduğuna, nasıl yapabileceğimize ve kimin yapacağına önceden karar vermeyi içeren yönetimin ön işlevidir.

3.2. Organize Etme

Mevcut her kurumun, bu organizasyonda bulunan işçilerin çabalarıyla ulaşmak istediği hedefleri vardır ve tamamlanana kadar bu çabalara ve bu eylemlere tam olarak yatırım yapabiliriz, bu yüzden doğru organize edilmelidirler.

3.3. Yöneltme

Yöneticinin, kendilerine verilen görevleri yerine getirmek için astları heves ve güvenle çalışması için etkileme yeteneği. Liderlik güç kaynakları: Yasal Güç ve Ödül ve motivasyonun gücü.

3.4. Denetleme

Yukarıdaki işlevlerin tamamının bir örgütün başarısı için çalışmasını sağlamak için yöneticiler, çalışan performansını, iş kalitesini ve tamamlanan projelerin verimliliğini ve güvenilirliğini sürekli olarak izlemelidir.

Bu dört işlev, yapılan işin başarılı olması ve örgütün amaçlarına daha geniş anlamda ulaşılabilmesi için örgütün en önemli işlevleri arasındadır.

4- SPOR YÖNETİMİ

İnsan faktörünün, ulaşılacak hedefler üzerinde etkisi bilindiği için, spor organizasyonlarının yönetiminde en önemli unsur olarak kabul edilebilir (Chelladurai, 2006). Nitelikli İnsan Kaynaklarının uzmanlaşmış organizasyon birimleri içinde görevleri yerine getirmek üzere tahsisi, amaca yönelik stratejik yönelimler, sağlam yönetim süreçleri ve başarı için anahtardır. Kuruluş, amaçlarına ulaşmak ve oldukça rekabetçi bir spor sisteminde hayatta kalmak için farklı roller, işlevler ve yetkinlikler ile insan kaynaklarına güvenebilmelidir. Yapısal ve tutumsal belirleyicilere (örneğin, kurulun büyüklüğü veya hesap verebilirlik) paralel olarak, çeşitli çalışmalardan elde edilen kanıtlar, uzmanlık gibi daha fazla bilgiye dayalı belirleyicilerin yönetişim reformlarının kalitesinde önemli roller oynayabileceğini göstermektedir (Geeraert, 2019; Král ve Cuskelly, 2018; O'Brien vd., 2019). Bir örgüt yöneticilerinin, iyi yönetim stratejilerinin uygulanmasında oynayacağı rol çok önemlidir. Stratejik yeteneklerine bağlı olarak, iyi yönetimin gerekliliği ve yararlılığı mesajını kuruluş genelinde taşıyabilecek ve paydaşlarına yansıtabilecektir.

Egzersiz ve spor öncelikle kasıtlı ve kişisel bir olay olarak anlaşılır, ancak eğitim sisteminde yer alan okullar ve kulüpler de spordan etkilenir. Spor eğitiminde, okul sisteminin eğitimin amaçları üzerindeki yapısal etkilerini dikkate alan işlevsel bir eğitim fikri ile başlarsınız. Temel araştırmalar takip edilirse, hareketlerin öğrenilmesi için yoğun bir şekilde emek harcanması

gerektiği açıktır. Hareketin öğrenilmesi, eğitim deneyiminin temeli olup, keşif ve buluş yoluyla öğrenme çocuklara özgüdür. Çocuklar doğal olarak meraklıdır ve çeşitli hareket olanakları sunulmalıdır. Hareket, gerçekliğimizin temel perspektifi olup hareket, oyun ve spor kavramları (Salici ve Çimen, 2021) çok çeşitli açılardan geliştirilebilir. Bu düşünceler antropolojik varsayımlara ve anlayışa dayanmaktadır. Buna göre hareket, insan olmanın temel bir biçimine ek olarak konuşma ve düşünme ile ilgili temel bir ihtiyaçtır. Çocuklar için hareket ve beden deneyimi bir tasarım aracıdır (Türk ve Sarı, 2020), çünkü onları dünyayı deneyimlemeye yönlendirerek aynı zamanda şekillendirebilir ve tasarlayabilirler. İnsan hareketi öğrenildiği için, eğitimde hareket etme ihtiyacı vardır. Bu doğrultuda okul sporlarına daha fazla önem verilmelidir, çünkü beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından gerçekleştirilen "günlük hareket ihtiyacı" hedef olmalıdır. Bireyleri aktif sporlara katılmaya ikna etmek için mümkün olan her yolu kullanmalıdır. Rekreasyonel, eğitici ve rekabetçi spor dalları uygun entegrasyon hizmetleri olarak kullanılabilir. Ayrıca, ekonomik zorluklarla başa çıkabilmek için finansal desteklerin sağlanması sağlıklı bir şekilde ele alınmalıdır. Sporun sosyal önemi son derece önemli olup, dönüşüm süreçlerini gelişimin sosyal etkilerine göre şekillendirebilmek için doğru organizasyona ihtiyacı vardır. Spor entegrasyon, sosyal boyutlar, sağlık, egzersiz açısından günümüzün en önemli görevlerinden biri olarak görülebilir, dolayısıyla rekreasyonel, eğitici ve rekabetçi sporlar için gerekli koşulların yaratılması, sınırların aşılması ve yeni köprüler inşa edilmesidir.

5- SPOR ÖRGÜTLERİNİN YÖNETİMİ

Spor örgütleri genel yönetim ilkelerinin şemsiyesi altında diğer kamu, özel sektör ve kâr amacı gütmeyen örgütlerde uygulanan yönetim teknik ve stratejilerini uygulamaktadır. Spor yönetimini genel yönetimlerden ayrı düşünmek olası değildir. Dolayısıyla genel yönetim sisteminde geçerli olan kavram ve yöntemler, aynen spor yönetimi için de geçerli olmaktadır. Kısaca genel yönetim ilkelerinin ve kurallarının spor alanında kullanılması, spor yönetimi olarak kabul edilmektedir (Andrew vd., 2019).

6- SPOR YÖNETİMİNİN AMACI

Yönetim, insanların bireysel olarak gerçekleştiremeyecekleri hedeflere ulaşmak için, başkaları aracılığı ile işleri yürütme, başkalarına iş gördürme, bu yolla amaçlara ulaşılması olarak tanımlanmaktadır (Aydın Kula, 2021).

Yönetim; yaşanılan çevre ile ilişkili halinde bulunan, çevresini aynı oranda etkileyen ve etkilenen, katılımcılığı sağlayan bir süreçtir. Spor alanındaki taleplere cevap verilebilmesi spor yönetiminin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda spor yönetimi bilimsel bir uygulama olarak karşılık bulmaktadır.

Spor yönetiminin ayırt edici yönleri spor pazarlaması, finansal yapısı ve kariyerdir. Bu faktörler sporu diğer örgütlerden ayırmakta, dolayısıyla profesyonel yapılanma gerektiren özel bir alan olduğunu ortaya koymaktadır (Bayter ve Alaca, 2014).

Spor yönetiminde amaç, yönetim esaslarının, genel spor ilkelerine göre uygulanması, spora yönelik programların geliştirilmesi, nitelikli eleman bulunması ve yetiştirilmesi, çalışan, kurum ve tesislerinin yönetilmesi, denetlenmesi ve sonuç olarak amaç ve hedeflerin gerçekleştirilmesi konularını kapsamaktadır.

7- SPOR YÖNETİMİNİN FONKSİYONLARI

Sportif örgütlerin yöneticileri de tüm sektör işletmelerinde var olan yönetim tekniklerini ve teorilerini kullanırlar. Dolayısıyla spor yöneticisi de plan yapmak, teşkilat kurmak, sevk ve idare etmek, insanları motive etmek ve sonunda kontrol etmek zorundadır.

Spor yönetimi fonksiyonlarını şu başlıklar altında toplayabiliriz;

a) Stratejik Spor Yönetimi
b) Liderlik
c) Örgütsel Yapı
d) Örgüt Kültürü
e) Spor Denetimi
f) Performans Yönetimi

8- SPOR ÖRGÜTLERİ

Sporun gelişimi ve kazanımları yönetim kavramının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda yönetimin planlı amaçlarına ulaşmak ve hedeflerin gerçekleştirilmesi için yönetim bilimi kullanılması gerekir. Örgütlerinin etkin ve istenilen seviyede amaçlarına ulaşabilmesi yönetim ilkelerinin doğru uygulanmasına bağlıdır. Hedeflenen başarı İlkelerin doğru uygulanması yoluyla elde edilir. Böylece daha az kaynak kullanılarak optimal verime ulaşılacak ve aynı anda kaynak israfı da engellenmiş olacaktır.

Son zamanlarda insanlar tarafından endüstri olarak adlandırılmaya başlanan spor sektörü hızla ekonomik büyüme göstermektedir. Sektör büyüdükçe, örgütlerin motivasyonunun daha çok parasal amaca doğru kaydığı ve pastadan pay almak isteyen tesislerin sayısının hızla arttığı görülmektir. Spor sektöründeki örgütsel faaliyetler genelde iç içe geçmiş durumdadır.

9- KAMU YÖNETİMİ

Her düzeydeki kamu yöneticileri kronik hastalıklar, obezite ve sedanter yaşam sonucu karşılaşılan zorluklarla mücadele etmektedir. Fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı gelişimi açısından önemli olup hareketsizlik, mevcut sorunların temelinde yer almaktadır. Aktif yaşlanma ise, yaşlı bireylerin sağlık durumlarında önemli farklılıklar oluşturabilmekte aynı zamanda, toplumların ekonomik ve sosyal refah seviyelerine olumlu katkı yapmaktadır. Fiziksel aktivitelerde yer almak sosyalleşme (Akıncı, 2019), aidiyet ve kültürel kimlik birlikteliğini sağlamaktadır. Bu doğrultuda her düzeyde kamu yöneticisinin fiziksel aktiviteyi desteklemesi kaçınılmazdır. Yerel yöneticiler sağlıklı yaşam için fiziksel aktivite imkanları oluşturma noktasında önemli bir role sahiptir. Dolayısıyla uyguladıkları politikalar aktif yaşamı desteklemeli, bu doğrultuda farklı imkanlar sağlayabilmelidir (Mobley, 2006). Merkezi idarelerde nüfus, sosyal problemlerin çözümünü zorlaştırdığı için, yerel yönetimlerin bu konudaki sorumluluğu artmıştır. Belediyecilik hizmetleri dışında vatandaşların rekreatif faaliyet ihtiyaçlarına cevap verecek, hareketsiz yaşamlarına aktif hale getirecek fırsatları sağlamak, hareketli yaşam doğrultusunda hizmet sağlamak belediyelerin en önemli görevleri arasında yer almaktadır (Yücel vd., 2020). Gelişmiş ülkelerin spor yönetim sistemlerinde, yerel yönetimlerin fiziksel aktivite ve rekreatif faaliyetlere önem verdikleri görülmektedir (Uçar, 2021). Rekreatif faaliyetler sayesinde, fiziksel aktiviteye

katılımın artması, toplum sağlığı açısından fiziksel olduğu kadar ruhsal gelişim açısından da önemlidir (Cengiz ve Delen, 2019).

Belediyeler, ülkemizde vatandaşa en yakın olan kamu kuruluşlarıdır. Belediye başkanının halkın içinden gelmesi bu durumu ortaya çıkaran temel unsurdur. Vatandaşın beklentilerine cevap verebilmek, onların desteğini, takdirini ve güvenini koruyabilmek yerel yöneticiler için çok önemlidir (Yalçındağ, 1999). Belediyelere yasal düzenlemeler ile spor hizmetlerinin yürütülmesi hakkında görevler verilmiştir. Bu doğrultuda halkın spor ihtiyacın cevap verebilmek adına önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Belediye Kanunu'nda "oyun ve yarış yerleri yapmak, gençler için mahallin ihtiyaçlarına uygun stadyumlar yapmak ve işletmek", "spor, dinlenme, eğlence yerleri yapmak yaptırmak, işletmek ve işlettirmek" gibi görevleri vardır (Yücel vd., 2020). 3289 sayılı kanunda ise spor faaliyetlerinin yürütüldüğü saha ve tesislerden gençlik ve spor faaliyetlerinde ortaklaşa faydalanılabileceği hüküm altına alınmıştır. Belediyelerce spor ve sağlık hizmetlerin yerine getirilmesi beldede dayanışma ve katılımı sağlamakta, etkinlik ve verimliliği artırmak amacıyla gönüllü kişilerin katılımına yönelik programlar uygulamaktadır.

Gelişmiş ülkelerde yerel yönetimlerin sağlıklı toplum ve güzel bir şehir amacıyla mümkün oldukça fazla kişiye spor imkânı sağlamak amacıyla, tesis yaparak ve işleterek, spor faaliyetleri ve müsabakalar organize ederek, aynı zamanda sivil toplum örgütlerini de bu çalışmalara dahil edip rehberlik yaparak, hizmet verdikleri görülmektedir (Sunay ve Kaya, 2019).

Sosyal çevre, demografik yapı, yetenek ve motivasyon gibi faktörler bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilemektedir. Önemli bir husus ise ulaşım faktörü olup, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etme veya alıkoyma noktasındaki etkisidir. Dezavantajlı gurupta yer alan ve ekonomik açıdan alt gurupta olan bireyler düşük oranda fiziksel aktiviteye katılma eğilimi göstermektedirler. Yerel yönetimler bu durumda devreye girerek fiziksel aktiviteye dolayısıyla sağlıklı yaşam imkanlarına erişimde zorluk yaşayan vatandaşlara ulaşmak ve spor hizmetlerine dahil etmek için gerekli çalışmaları yapmak durumundadır.

10- TÜRKİYEDE HALK OYUNLARININ SPORSAL ÖRGÜTLENMESİ

Kültürel yapımız içerisinde önemli bir yeri olan Halk Oyunları faaliyetleri, resmi devlet kurumlarınca olduğu kadar, özel kurumlar ve sivil toplum örgütlerinin de ilgi alanında olmaktadır.

Halk evlerinin 1951'de kapanması ile sahipsiz kalan çalışmalar, Yapı ve Kredi Bankasının 1955'te bu sorumluluğu üstlenmesi ve Türk Halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesisini kurması ile çalışmalara sahip çıkılmış ve kültürel faaliyetler devam etmiştir.

Bu doğrultudaki çalışmalar neticesinde birçok oyun hakkında yazılı ve görsel malzemeler derlenerek 1600 oyun tespit edilmiş. 1961'de halk oyunları semineri düzenlenmiştir. Takip eden süreçte Millî Eğitim Bakanlığı ve TRT iş birliği ile 1968'de halk oyunlarımız ilk defa filme alınmıştır.

Uluslararası festivallere katılmaya başlayan Halt Oyunları ekiplerimiz, İtalya ve İspanya'ya gitmiş, uluslararası alanda bu gelişme Halk Oyunlarımızın derneklerimizin çoğalması ve yayılması ile gençlerimiz açısından cazip hale gelerek ilgiyi artırmıştır. 1963'te Halkevlerinin tekrar açılması ile halk oyunları çalışmaları tekrar başlamış, topluluklar yeniden bir çatı altında toplanmıştır.

1966'da Millî Eğitim Bakanlığı tarafından Millî Folklor Enstitüsünün kurulması ve halk kültürü çalışmalarının devlet tarafından ele alınmasıyla, üniversitelerimiz bünyesinde Halk Bilim Kürsüleri kurularak, alanda bilim adamı ve uzmanlar yetişmeye başlamıştır (Cengiz vd., 2017).

1985'te kurulan İstanbul Teknik Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarında ilk defa "Türk Musikisi" adıyla Türk Halk Oyunları Bölümü akademik eğitimi başlamıştır. Kronolojik olarak Gaziantep Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı bünyesinde Türk Halk Oyunları Bölümü kurulmuş olsa da Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı 1989 yılında öğrenci kabul ederek eğitime başlayan ikinci kurum olmuştur. İlerleyen yıllarda 2001'de Sakarya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, 2002'de Dicle Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, 2008'de Giresun Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ve Mehmet Akif Ersoy

Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı bünyelerinde Türk Halk Oyunları Bölümleri açılmıştır (Alınca, 2020).

Halk Oyunları faaliyetleri farklı resmi ve özel kurum ve kuruluşlar tarafından düzenlenen müsabakalar ve festivaller sayesinde, kültürel değerlerimiz ve spor aktivitelerinin en önemli dallarından birisi günümüze ulaşmış, geniş kitlelere ulaşarak insanımızın kültürel ve sportif anlamda hayatını renklendiren bir aktiviteler olmuştur. Bu tür organizasyonlar başta Türkiye Halk Oyunları Federasyonu, Okul Sporları Federasyonu, Millî Eğitim Bakanlığı, Belediyeler, Yerel Yönetimler ve organizasyon şirketleri tarafından düzenlenmektedir. Günümüzde müsabık anlamda yapılan Halk Oyunları Yarışmaları Türkiye Halk Oyunları Federasyonu organizasyonunda düzenlenmektedir.

Türkiye Halk Oyunları Federasyonu, Anayasamızın 58. maddesi hükümlerine dayanarak, 3289 sayılı Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanununun ilgili hükümlerine göre 2001 yılında kurulmuş ve kurucu başkanlığını Hasan Basri CANLI yapmıştır. Federasyon, kültürümüzün önemli unsurlarından olan halk oyunlarımızın tanıtılması, yaygınlaştırılması, gelecek nesillere aktarılması amacıyla, düzenlenen müsabakalarda birlik ve beraberliğin sağlanarak, kural ve kriterlerin uygulanması, hakem ve antrenör yetiştirilmesi amacıyla kurulmuştur.

Federasyon bünyesinde düzenlenen yarışmalar mahalli dal, geleneksel (düzenlemesiz) dal, geleneksel (düzenlemeli) dal, stilize dal, komple dal, folklorik dans (proje yarışması), özel yarışmalar, işitme engelliler yarışması adı altında 8 ana başlıkta yapılmaktadır.

KAYNAKLAR

Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, Lap Lambert Academic Publishing, 17 Meldrum Street, Beau Bassin, 71504, Mauritius.

Alınca, A. (2020). - Türk Halk Oyunları Bölüm Mezunlarının Sorunları ve Çözüm Önerileri-3. Uluslararası İnsan Çalışmaları Kongresi)

Andrew, D. P., Pedersen, P. M., & McEvoy, C. D. (2019). Research methods and design in sport management. Human Kinetics.

Aslan, R., & Sarıyıldız, Y. (2022). Yöneticilerin Etik Liderlik Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Öğretmen Algılarına Göre İncelenmesi. Asya Studies, 6(20), 51-60,

Aydın Kula, G. (2021). Yönetim faaliyetlerinde güç olgusu ve iş ahlakı üzerine bir araştırma, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi İşletme Ana Bilim Dalı, Denizli.

Bayter M., Alaca E. (2014) Spor Yöneticiliğinde Bilgi Yönetiminin Önemi: International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9(2): 1781-1791.

Bettamer, R. (2022). Basic Functions of Management, http://repository.limu.edu.ly/handle/123456789/3606

Cengiz, S. A., Bulut, M., & Bayraktutan, G. (2017). Siyah Sıcak Güneş Sedat Veyis Örnek, Ürün Yayınları, Ankara.

Cengiz, Ş.Ş., Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(2), 110-122.

Chelladurai P (eds) 2006, Human Resource Management in Sport and Recreation, 2nd ed, Human Kinetics, Champaign.

Geeraert A 2019, 'The limits and opportunities of self-regulation: Achieving international sport federations' compliance with good governance standards', European Sport Management Quarterly, vol. 19, no. 4, pp. 520–38. doi:10.1080/16184742.2018.154957

Král, P & Cuskelly, G 2018, 'A model of transparency: Determinants and implications of transparency for national sport organizations', European Sport Management Quarterly, vol. 18, no. 2, pp. 237–62. doi:10.1080/16184742.2017.1376340

Mobley, T. A. (2006). Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü, https://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2012/09/prof_dr_tony_a_mobley.pdf

O’Brien, D, Parent, M, Ferkins, L & Gowthorp, L 2019, Strategic Management in Sport, Routledge, Oxon

Salici, O. ve Çimen, M. (2021). Sporda amatörlük ve profesyonellik. (Ed. Arıkan, G. ve Çimen, E). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi içinde (s. 53-73). İstanbul: Efe Akademi Yayınları

Sunay, H., & Kaya, B. (2019). Türkiye İtalya Fransa ve İspanya Spor Sistemlerinin Spor Kulübü Yapılanması Düzeyinde Karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 75-91.

REKREASYON VE HALK OYUNLARI

Banu KARAMAN

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ORCID: 0000-0003-3770-3730
- Mail: banu0015@hotmail.com

Osman PEPE

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0001-8787-2538
- Mail: osmanpepe@sdu.edu.tr

REKREASYON

Latince “recreatio” sözcüğünden türetilen rekreasyon kavramı rekreasyon tazelenmek, yenilenmek ve sağlığa yeniden kavuşmak anlamına gelen (Munusturlar ve ark., 2016) rekreasyon Türkçe ’de ise boş zamanın değerlendirilmesi olarak kullanılmaktadır. Rekreasyon kavramı genellikle boş zaman ile karıştırılmaktadır. Fakat Türkçe ’deki yaygın kullanımından da anlaşılacağı üzere bu kavrama direk boş zaman anlamı yüklenmesi yanlıştır.

Rekreasyon kavramı içeriği, anlamı ve kapsamı sebebiyle birçok aktiviteye dayanmaktadır. Bunun neticesinde de bu kavram ile ilgili pek çok tanım ve açıklamalar ortaya atılmıştır (Sevil ve ark., 2013).

Litertürdeki tanımlar incelendiğinde;

Rekreasyon; çevresel etkilerden ve yoğun çalışma süreçlerinden olumsuz etkilenen insanların, bedenen, zihnen ve ruhen sağlıklarını tekrar kazanmaları ve bunların yanında zevk ve haz kazanmak için, kişisel ihtiyaç ve beklentileri için tatmin sağlayacak, çalışma zamanı dışında kalan kendisine ait zamanlarında katıldığı etkinlikler olarak ifade edilmiştir (Hacıoğlu ve ark., 2003).

Kraus (1966) ise rekreasyonu; doğrudan tatmin sağlamak veya rekreasyon vasıtasıyla kişisel ve sosyal birtakım değerleri gerçekleştirebilmek maksadıyla, kişinin gönüllü olarak katılımına dayanan, serbest zamanda gerçekleştirilen eğlenceli deneyim ve etkinliklerin toplamıdır.

Rekreasyon daha çok bireylerin veya toplumsal grupların gönüllülük esasına dayanarak yaptıkları eğlenceye ve dinlenceye yönelik etkinliklerdir (Sevil ve ark., 2013).

Rekreasyon, gönüllülük esasına dayanan, boş ve serbest zamanlarda gerçekleştirilen, kişinin rahatlamasına ve eğlenmesine yönelik etkinlikleri kapsayan bir kavram olduğu anlaşılmaktadır (Baylan ve ark., 2019).

Bu tanımlar doğrultusunda, rekreasyon, bireyin yorucu çalışmalar sonrası oluşan olumsuzlukları gidererek canlanmak ve yenilenmek amacıyla beden ve ruh sağlığı için boş zamanlarda katılabileceği, seçimini kendi hür iradesi ile yaparak kişisel tatmin sağlayabileceği, yaşam kalitesini artıran eğlenceli ve sosyal pek çok etkinliği içeren bir terimdir. Rekreasyon, bireyi

günlük monotonluktan kurtararak boş zamanlarının eğlenceli ve dinlendirici geçmesini sağlayan bireye, karakter, tatmin, rekabet etme gücü, mutluluk, özgürlük, ruhsal dinginlik, entelektüel bakış açısı kazandıran faaliyetler olarak tanımlanabilir.

REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ

Literatürde rekreasyon kavramının bazı genel özelliklerinin olduğu belirtilmiştir. Literatürde pek çok kaynakta bu özelliklere kapsamlı veya dar bir şekilde yer verilmekle birlikte, genel hatlarıyla rekreasyonun özellikleri aşağıdaki şekildedir (Torkildsen, 2005; Ekal, 2010; Sevil ve ark., 2013; Munusturlar ve ark., 2016; Özkan, 2018).

• Rekreasyon insanların serbest ve boş vakitlerini değerlendirdiği etkinliklerden meydana gelir. Bu nedenle kâr amacı güdülmez ve iş değildir. Bir etkinliğin rekreasyon olarak değerlendirilebilmesi için işten bağımsız olarak boş vakitte yapılıyor olması gerekmektedir.

• Rekreatif faaliyetlerde irade bireyin kendisine bırakılmalıdır. Bireyin iradesi dışında yönetmelik ve politikalarla bir etkinliğe dâhil edilmeye çalışması iyi sonuç vermeyecektir.

• Rekreasyon, yeniliklere oldukça açık olmakla birlikte, toplumun ahlaki değerlerine aykırılık teşkil edemez.

• Rekreasyona katılım gösterenler, faaliyet türünü, zamanı ve yeri hiçbir zorlama olmaksızın kendileri seçmelidir. Bireyler kendilerine uygun, yeni ve farklı olanı yapmaktan hoşlandığı etkinlikleri tercih etmektedir.

• Rekreasyonel etkinlikler, katılımcıların ekonomik ve sosyo-kültürel olanakları doğrultusunda gerçekleştirilebilmektedir.

• Rekreasyonel etkinlikler genellikle bir oyun olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla oyunların temelinde de tercih yapma özelliği bulunmaktadır. Kişi hangi etkinliğe katılacağını veya bir etkinliğe katılıp katılmayacağını tercih edebilme özgürlüğüne sahiptir.

• Rekreasyon, yaşamın doğal akışı içerisinde değişikliğe ihtiyaç duyan insanı bir şeyler yapmaya özendirmeyi amaçlamaktadır. Kişiyi paylaşmaya,

üretmeye, ilişki kurmaya, hareket etmeye teşvik ederek kişinin yenilenmesine, tazelenmesine, ruhsal, fiziksel ve sosyal dengeye kavuşmasına yardımcı olmaktadır.

• Rekreasyonel etkinliklerin bir maliyeti vardır. Yapılan etkinlik ne olursa olsun kişi, yaptığı etkinliğin maliyetini karşılamak zorundadır.

• Rekreasyon, kişinin kendisini ifade etmesine ve yaratıcılığına katkı sağlamasına yardımcı olacak etkinlikler içermelidir.

• Rekreasyonel faaliyetler bir başkası tarafından başkasının yerine yapılamaz.

• Tüm rekreatif etkinlikler birbirinden farklıdır ve kendine özgü nitelikleri bulunmaktadır.

REKREASYONUN AMACI VE ÖNEMİ

Birey doğumu ile toplumsal bir süreç içerisine girer, bu süreç içerisinden geçerken kendi ihtiyaçlarını fark edip, ihtiyaçları karşılanması doğrultusunda bazı hedefler çizerler ve bu hedeflere ulaşmak için çaba gösterirler (Arısoy ve ark. 2020, Çelenk, 2021). İnsanların bu çabanın içerisinde belli bir süre devam etmeleri, insanları monoton bir hayatı içine itebilmektedir. Dolayısıyla bu monoton yaşam tarzı bireylerde, bedensel, zihinsel ve ruhsal problemlere yol açabilmektedir. Literatürde bu problemlerle başa çıkma yollarından birisinin rekreatif etkinlikler olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Çelik, 2018; Sarıbaş, 2015; Çevik ve ark., 2018; Tekin ve ark., 2009; Dalbudak ve ark., 2021; Ergül ve ark., 2015).

Bu bilgiler doğrultusunda rekreasyon, insanların yaşamında önemli bir yer etmektedir. Rekreasyonel aktivitelere asıl ihtiyaç duyulma sebebi de toplumsal ve bireysel anlamda yarar sağlamasından kaynaklanmaktadır (Kalkan, 2012). Dolayısıyla insanlar hem sağlık hem de eğlence ve doyum sağlamak için rekreatif aktivitelerden yararlanmaktadırlar (Sarıbaş, 2015).

Nitekim bir toplumun fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak sağlıklı olabilmesi bunun yanında eğlenmek, hoşça vakit geçirmek veya bireyin kişiliğini ifade etme, kendini kanıtlama, başarılı olma, toplumda statü kazanma, yeni deneyimler yaşama ihtiyaçları için rekreasyonel etkinliklere olan eğilimlerinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

REKREASYONUN FAYDALARI

Literatürde rekreasyonun faydalarını çeşitli şekillerde sınıflandırıldığı görülmüştür (Karaküçük, 2008; Kozak ve ark, 2017; Özkan, 2018). Sunulan bu çalışmada, rekreasyon ve halk oyunları konusu gereğince fiziksel ve fizyolojik, sosyolojik, psikolojik, eğitsel, estetik ve beceri ve yeteneklerin gelişimine yönelik faydalarından bahsedilmeye çalışılmıştır.

Fiziksel ve Fizyolojik Faydalar:

Günümüze teknolojik gelişmeler, toplumsal hayatta önemli yenilikler sağlamasının yanında bireyler için ciddi problemlere sebep olabilmektedir (Karakuş ve Köse, 2018). Bu gelişmeler bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin ve haz duygularını geliştirmekte olsa bile bazı tehlikeli rahatsızlıklara yakalanma riskini de oluşturduğu bilinmektedir (Karakuş, 2012). İnsanlar, ancak fiziksel aktivitelerde bulunarak bu tür hastalıkların önüne geçilebilirler. Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin kalp hastalıkları, şişmanlık, kolesterol, kas ve eklem rahatsızlıkları, yüksek tansiyon gibi birçok hastalığı önlemede etkili olduğu gibi sağlıklı yaşamı da koruyucu ve geliştirici özelliği belirtilmektedir (Sevil ve ark., 2013; Türkay, 2020; Söyleyici ve Salici, 2020; Karaca ve ark., 2020, Kurşun ve ark, 2016; Göz, 2017; Arısoy ve ark. 2020; Akıncı ve Çimen, 2021, Koçyiğit ve ark, 2020). Bilhassa rekreasyon faaliyetleri içerisinde fiziksel aktivite gerektiren aktif rekreatif etkinlikler oldukça önem arz etmektedir.

Sosyolojik Faydalar:

Toplumsal bir varlık olarak insan, fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında sosyal ihtiyaçlarının da karşılama gereksinimi duyduğu bilinmektedir. Serbest zaman etkinlikleri sayesinde birey sosyalleşme fırsatı yakalayarak yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmiştir (Özkan, 2018). Bu bağlamda rekreatif etkinliklere katılım sayesinde toplumun farklı kesimlerinden farklı insanlar bir araya gelebilirler.

Bireyler rekreasyon etkinliklere katılımlarıyla, sosyal becerilerini ve kişiler arası ilişki kabiliyetlerini geliştirebilmektedir. Bununla birlikte, rekreasyonel etkinlikler bireylerin grup dinamiğine ayak uydurmalarını ve aidiyet duygusunu geliştirmekte sağlamaktadır. Kendisini herhangi bir grubun içinde hisseden ve sosyalleşen kişiler ortak karar alma, birlikte hareket etme,

grup motivasyonu, liderlik etme gibi temel kişilik özellikleri de gelişmektedir. (Koçyiğit ve ark, 2018; Gözler ve ark., 2020; Dalbudak ve Yaşar., 2021; Akıncı, 2019, Turan ve ark, 2020; Alp, 2019). Böylece rekreatif faaliyetlere katılım sonucu meydana gelen gruplarda ortaya çıkan toplumsallaşmanın daha kalıcı ve içselleştirilmiş olduğu belirtilmiştir (Karaküçük, 2008).

Psikolojik Faydalar:

Yoğun ve zor yaşam şartları ile bu şartların bireyler üzerinde oluşturduğu negatif etkilerden biriside bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklardır. İnsanlar üzerindeki bu psikolojik rahatsızlıkların etkisi ve önemi bilim adamlarınca uzun yıllardır bilenen bir alandır (Rethorst ve ark., 2009). Rekreasyon etkinlikler ile bireyler üzerlerinde oluşan fiziksel ve zihinsel baskıyı ortadan kaldırabilirler ve bireyler hayatlarında daha verimli ve üretken olabilirler.

İncelenen çalışmaların birçoğunda egzersiz/fiziksel aktivitenin; bazı ruhsal rahatsızlıklar için önemli bir tedavi yöntemi olarak önerildiği görülmüştür (Knöchel ve ark., 2012; Rethorst ve ark., 2009; Rosenbaum ve ark, 2014; Dinas ve ark., 2011, Bay ve Yılmaz, 2021). Bu bağlamda rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirilmesiyle gündelik yaşamın zorluklarına karşı bir yenilenme, tazelenme fırsatı olarak ifade edilebilir (Sevil ve ark., 2013).

Bu çerçevede insanlar iş yaşamının onlar üzerinde oluşturduğu yoğun baskılardan uzaklaşabilmek adına eğlenebilecekleri, dinlenebilecekleri, kendilerini dinleyip yenileyebilecekleri rekreatif etkinliklere başvururlar (Karaküçük, 2008).

Rekreasyonun başlıca psikolojik faydaları aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 2008):

• Kişinin kendisini daha iyi tanıyarak kimliğini tanımlayabilmesini sağlar.

• Ortam değişikliği yapmak, doğaya ve kırsal alanlara yönelmek ruhsal gerginliği azaltır.

• Rekreatif etkinlikler kişinin yaşam tatminini artırarak, moral seviyesini yükseltir. Böylece kişi kendisini daha mutlu hisseder.

• Bazı insanlar için rekreatif faaliyetlere dahil olmak bir statü göstergesidir.

• Bireyin karakter gelişimine yön verir.

• İnsanların suça eğilimleri azalır.

• İnsanların yaratıcılığı gelişir ve entelektüel katkı sağlar.

• Kişisel bilgi ve becerilerin gelişmesine yardımcı olur.

• İş hayatındaki performansı artırarak, iş hayatında kişinin daha başarılı olmasına katkı sağlar.

• Grup halinde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler kişinin yalnızlık hissinden sıyrılmasına yardım eder ve daha sosyal ve dışa dönük bir birey olmasını sağlar.

Eğitsel Faydalar:

Eğitim doğum ile başlayan, belirli eğitim kurumlarınca sürdürülen ve ömür boyu devam eden bir yapıda olduğu bilinmektedir.

Sönmez (1991) eğitimi, insan davranışlarını istendik yönde değişiklik meydana getiren bir süreç olarak tanımlamıştır (Sönmez, 1991). Yeni bilgiler öğrenme, kazanma ve ufuklarını genişletme insanlar tarafından istenilen içsel güdülerdir. Bireylerin serbest zamandan dolayı kaynaklanan eğitsel katkılar sosyal bilimler, sanat ve rekreasyonel yetenekler alanları içerisinde bayağı geniş bir biçimde bölümlendirilmektedir. Öğrenme süreci, bireysel ve grup halindeki rekreasyon tecrübelerinden gerçekleşebilir (Yüncü ve ark., 2013). Genel eğitim içerisinde rekreasyon eğitimi, çevre, sağlık ve yurttaşlık eğitimi gibi amaçlara ulaşma yollarında farklılıkları olan fonksiyonel bir alanı oluşturmaktadır (Karaküçük, 2008).

Estetik Faydalar:

Estetik kavramı güzelliğin felsefesi olarak ortaya çıkmıştır. Birçok kuramcı güzelliği, herhangi bir kişide hoş deneyimler uyandıran nesnenin özelliği olarak ifade etmiştir (Tekel, 2015). Gündelik dilde güzel bir davranış, çalışma, iş, kanıt, ameliyat v.b. gibi değer kavramlarıyla eşanlamlı olarak

kullanılan "güzel" değeri, aslında ilgili durum ile alakalı estetik değerini ifade eder. (Eczacıbaşı, 1997).

Estetik faydalar bireylerin sanat, dans, müzik ve doğa gibi değişik etkinliklere katılım sağlayarak, onların pozitif duygular hissetmelerine, kültürel olarak değişim ve gelişim sağlamalarına yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Beceri ve Yeteneklerin Gelişimine Yönelik Faydalar:

Yetenekler bireyin doğuştan getirdiği değişmez unsurlarıdır. Nesilden nesile geçen bu unsurların körelmesi veya gelişmesi bireyin ilgili unsurları kullanmasıyla alakalıdır (Erhan ve ark., 2015).

Beceri, bireylerin daha az enerji kullanarak daha fazla iş yapabilme özelliği olarak tanımlanmıştır (İnal 2009; Çimen, 2022). Bireylerin fiziksel ve psikolojik bir çaba göstererek, herhangi bir işi ustalıkla yapabilmesine beceri denir. Sportif hareketlerde ise, zaman içerisinde öğrenilen ve ustalaşılmış hareketleri beceri olarak değerlendirilmektedir. Deneyim ve yaşantılar sonucunda bir hareket veya hareket grubunun optimal bir şekilde uygulanmasına 'motor beceri' denir. Yürüme, koşma, sıçrama, fırlatma, gibi temel beceriler çok küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlar. Yeni hareket ve becerilerin öğrenimi ise yaşam boyu süren ve sonu olmayan bir süreç olarak ifade edilmiştir (Sayın 2011).

Bireyler, katıldıkları rekreatif faaliyetlere yönelik yetenek ve beceri seviyesini tartma imkânı bulur. Böylelikle, bireyler değişik rekreasyonel faaliyetlere katılımlarıyla kendilerinde gizli kalmış yetenek ve becerilerini keşfedip, hayatlarına dair kariyer çizgisine yön verebilmektedir (Özkan, 2018).

REKREASYONUN SINIFLANDIRILMASI

Rekreasyonun literatürde değişik sınıflandırmaları ile karşılaşmak mümkündür (Robinson, 1972; Mclean ve ark., 2005; Munusturlar ve ark., 2016; Hazar, 2003; Karaküçük, 2008)

Hazar (2003) rekreasyonu aşağıda ifade edildiği şekliyle sınıflandırmıştır:

• Ticari rekreasyon: Bireylerin belirli bir miktarda ücret karşılığında iştirak ettikleri tüm rekreasyonel etkinlikleridir.

• Estetik rekreasyon: Genel olarak yüksek gelir, eğitim ve kültür düzeyindeki bireylerin katıldıkları etkinliklerdir.

• Sosyal rekreasyon: Beşeri ilişkiler kurmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir.

• Sağlık rekreasyonu: Sağlık açısından tedavi edici, koruyucu rekreasyonel etkinlikleridir.

• Fiziksel rekreasyon: Kapalı veya açık alanlarda bireylerin aktif veya pasif katılım sağladıkları sportif rekreasyon etkinlikleridir.

• Sanatsal rekreasyon: İnsanların sanatsal becerilerini keşfetmelerini, geliştirmelerine yönelik etkinliklerdir.

• Kültürel rekreasyon: Kültürel anlamda bireylerin bilgi ve becerilerini artırmaya yönelik rekreasyon etkinlikleridir.

• Turistik rekreasyon: Diğer rekreasyon fonksiyonlarının turistik açıdan kullanılması sonucu ortaya çıkan rekreasyon çeşididir (Hazar, 2003).

HALK OYUNLARI ve REKREASYON

Genel olarak halk oyunları kültürel ve sanatsal özellikleri ile ön plana çıkmış, bireylerin eğitim hayatları ve günlük yaşamlarında serbest zaman aktivitesi olarak benimsenmiştir. Ancak Halk oyunlarının bireylerin hayata dair gelişim süreçleri içerisinde birçok faydası bulunmaktadır.

Günümüzde halk oyunları gerek izleyicilere gerekse uygulayıcılarına;

• Ruhsal doyum ve psikolojik rahatlamayı sağlama,

• Zihinsel yeteneği geliştirme,

• Algılama yeteneğini artırma,

• Konsantre olmayı öğrenme,

• Reaksiyon ve refleksi geliştirme,

• Yaratıcılığı artırma,

• Beceriyi artırma,

• İyi koordine olma alışkanlığını sağlama,

• Motorik özellikler kazanma,

• Ritmik yeteneği geliştirme,

• Hareketleri birleştirebilme, planlı hareket edebilme alışkanlığı, gibi yararlar sağlamaktadır.

Özetle; halk oyunları özellikle rekreasyonel anlamda, toplumun her yaş kesiminden bireylerin bedenen zihnen ve ruhen sağlıklı olma durumunu koruyan ve geliştiren, ayrıca birleştirici, toparlayıcı ve de yaklaştırıcı bir rol alan, en önemli eğitim araçlarından birisi olarak ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

Akıncı, A. Y., & Çimen, E. (2021). İlkokul Öğrencilerinin Hareketli ve Sağlıklı Yaşam Yeterlilikleri (Isparta Örneği). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 17-27.

Akıncı, A.Y. (2019). Beden Eğitimi, Sosyalleşme İlişkisi, 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing.

Alp H. (2019) The Effects of Recreational and Sportive Activities on the Quality of Life of Mothers' with Autistic Children's. Journal of Education and Training Studies. 7(8):79-92.

Arısoy A., Saraç B & Derya Ü (2020). Spor Tesislerine Giden Kadınların Benlik Saygılarının, Yaşam Tatmini ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Bölüm 10, (Editörler: Gökmen Özer, Mustafa Deniz Dindar) Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar-II, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul

Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2021). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri ile İlgili Yapılmış Çalışmaların İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 437-447.

Baylan, E., Dilaver, Z., Demir, A. & Oktay, E. (2019). Su ve Arazi Tabanlı Rekreasyon Olanaklarının Belirlenmesi: Ankara Güneyi Alt Havzası Örneği. KSÜ Tarım ve Doğa Dergisi, 22(1), 106-121.

Celenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9.

Çelik, E. (2018). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Güreşçilerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Batman.

Çevik, H., Özcan, Ö., & Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örneklemine yönelik sınanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 36-50.

Çimen, E. (2022). Sporda Beceri Öğrenimi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, (Edtr: Gökhan Arıkan, Erkan Çimen) Efe Akademi. İstanbul.

Dalbudak, İ., & Yasar, Ö. (2021). Study of the Social Acceptance and Self-Esteem Levels of High School Students Who Do Sports towards Disabled Students. Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9.

Dalbudak, İ., Çelik, S., & Balyan, M. (2021). Examining the Factors Affecting the Selection of the Recreation Activity Type of University Students. Propósitos y Representaciones, 9(SPE3), 1207.

Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. Irish journal of medical science, 180(2), 319-325.

Eczacıbaşı, (1997) Eczacıbaşı Sanat Ansiklopedisi, İstanbul

Ekal, S. K. (2010). Büyük Antakya Parkı'nın Rekreasyonel Talep Özelliklerinin Saptanması. İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Determination of the interest and participation level for the youth of university sports recreation activities. Journal of Tourism Theory and Research, 1(2), 76-85.

Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 59-71.

Göz, Y. (2017). Huzur evinde ve kendi evinde yaşayan yaşlıların fiziksel aktivite yapma düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Gözler, A., Turan, B. N., & Turan, M. (2020). Çocuk Oyunlarının İlkokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 186-201.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları. (Güncellenmiş ikinci baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 15-16. Kraus R.G. (1966). Recreation Today: Program Planning and Leadership, Englewood Cliffs, New Jersey.

Hazar, A. (2003). Rekreasyon ve Animasyon, 2. Baskı, Ankara: Detay yayıncılık

İnal A. N. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi S. 13 Nobel Yayıncılık; Ankara 2009

Kalkan, A. (2012). Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.

Karaca A, Ergen E, Konuç Z. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi (FADA) geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilim Derg, 2000; 11(1-4): 17-28.

Karakuş, M., Köse, A., (2018). Ülkemizdeki Yerli Turistlerin Nevşehir-Kozaklı Bölgesindeki Termal Kaplıca Tercihlerindeki Faktörler ile Rekreatif Etkinliklerin Yeterlilik Durumlarının İncelenmesi, Spor Bilimleri Alanında Yenilikçi Yaklaşımlar, Gece kitaplığı, 269-285

Karakuş. M., (2012) Termal Turizm ve Rekreatif Etkinlikler Açısında Kozaklı'nın Değerlendirilmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Kayseri, S:1

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. Ankara: Gazi Kitabevi

Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. Progress in neurobiology, 96(1), 46-68.

Koçyiğit, B., Kumartaşlı, M., Orhan, H., & Yılmaz, E. (2020). Badminton Antrenmanlarının Dikkat Düzeyi ve Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 40-54.

Koçyiğit, M., Erdoğdu, M., Uyar., M & Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6(2), 966-988.

Kozak, M. A., Aydın, Ç., ve Aydın, C. (2017). Rekreasyon faaliyetlerine katılan kişilerin (rekreasyonistlerin) örtük liderlik algıları. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, 28(2), 227-243.

Kurşun, Ş., Suna, G., & Alp, M. (2016). Düzenli step-aerobik egzersizlerinin yetişkin sedanter kadınlarda vücut yağ değerlerine etkisi. Journal of Human sciences, 13(3), 4973-4979.

Mclean, D.D., Hurd, A.R. ve Rogers, N.B. (2005). Recreation and Leisure in Modern Society, USA: Johns and Bartlett Publishers

Munusturlar, S., Şimşek, K.Y., Munusturlar, M.A., Sevil, T., Çelik, V.O., Başarangil, İ. Ve Köse, H. (2016). Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Özkan, R.T. (2018). Yöneticilerin İşyeri Rekreasyon Farkındalık Algılarının ve Etkinliklere Katılımlarının İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., and Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. Sports Med. 39, 491–511.

Robinson, G. W. S. (1972). The Recreation Geography of South Asia, Geographical Review, 62 (4), s.561-572

Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., & Ward, P. B. (2014). Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. The Journal of clinical psychiatry, 75(9), 964- 974.

Sarıbaş, Ö. (2015). Turistlerin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarını Etkileyen Unsurlar; Antalya ve İzmir Örneği. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Sayın M. Hareket ve Beceri Öğrenimi. Ankara: Spor Yayın Evi ve Kitapevi, 2011.

Sevil, T., Şimşek, K.Y., Katırcı, H., Çelik, V.O. ve Çeliksoy, M.A. (2013). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Sönmez, V. (1994). Program geliştirmede öğretmen el kitabı. Ankara: Pegem Yayınları.

Söyleyici, Z., & Salici, O. (2020). Huzurevi ile kendi evinde yaşayan yaşlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite çerçevesinde incelenmesi: Isparta Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(3), 334-341.

Tekel, A. (2015). Estetik yargı ve estetik yargıyı etkileyen faktörler. Sanat ve Tasarım Dergisi, (16), 149-157.

Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. Journal of Human Sciences, 6(2), 148-159.

Torkildsen, G. (1992). Leisure and Recreation Management. Fourth Edition. E & FN Spon Press.

Turan, B. N., Gözler, A., Turan, M., İncetürkmen, M., & Meydani, A. (2020). Geleneksel Çocuk Oyunlarına Yönelik Öğretmen Görüşleri. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 231-241.

Türkay, İ. K. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 107-117.

Yüncü, D., Argan, M., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç., Yüncü, H., & Şimşek, K. (2013). Rekreasyon Yönetimi. Anadolu Üniversitesi Web-ofset Tesisleri, Eskişehir.

Savcı, H., Bayram, H. & Sökmen, N. (1997). Önbilgi, mantıksal düşünme yeteneği, laboratuvar ve kavram haritası yöntemlerinin temel kimya kavramlarının öğretilmesinde başarıya etkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 9,* 79-88.

Sarıçayır, H. (2000). *Lise 2 kimya derslerinde kavram haritalarının başarıya etkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Öztürk, M. (2017). Sürdürülebilir gelişme odaklı eğitim: Kuramsal çerçeve, tarihsel gelişim ve uygulamaya dönük öneriler. *İlköğretim Online, 16*(4),1-11, 2017. doi: 10.17051/ilkonline.2017.342997

ÖSYM KILAVUZU (2019). 2019 Yılı YKS Sayısal Bilgiler. https://dokuman.osym.gov.tr/pdfdokuman/2019/YKS/sayisalbilgiler18072019.pdf

SOSYAL BOYUTU İLE SPOR

Burak GÖNENDİ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi
- ORCID: 0000-0002-2860-9024
- Mail: gonendi.burak95@gmail.com

Fahriye Esra Başyiğit GÖNENDİ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-2075-1157
- Mail: basyigitfahriye@sdu.edu.tr

Spor kavramı, günümüzün modern toplumların da refah ve medeniyet seviyelerinin bir işareti olarak anlam kazanmıştır. Ayrıca sosyal bir olgu olan spor, sosyal yaşamın bütün yönlerini etkilemektedir (İmamoğlu, 1992, s.9).

Çağımızda bireylerin yaşamı ve spor bir bütün halinde birbirinden ayrılmaz hale gelmiştir. Bu sebepten dolayı yediden yetmişe bilimin ışığında ve sistematik şekilde yapılan spor, bireylerin bütün yaşamında sağlıklı, moralli, mutlu ve başarılı olmasında kayda değer bir rol üstlenmektedir (Yalçınkaya,1993).

Bireyleri sportif aktivitelere alıştırmak, kabiliyetlerinin geliştirilmesine destek sağlamak ve hem fiziki hem de mental sağlığı için sporla uğraşmasının elzem olduğu tüm dünyaca kabul görmektedir. Bireylerin yaptıkları işten en yüksek düzeyde verim alması, genel öz yeterliğindeki artış spor vasıtasıyla kolaylaşacaktır. (Ramazanoğlu, 2004; Turan ve ark., 2016).

Spor yapan birey ile yapmayan birey arasındaki farklılıklara bakıldığında; spor yapan bireyin fiziksel özelliklerinin dışında, zihinsel ve bilişsel olarak pozitif yönde farklılıklar vardır. Ayrıca spor bireylere sosyalleşme imkânı da sunmaktadır.

Sosyalleşme, insanların bağlı bulundukların toplulukların yaşam formuna dair inanışları, değerleri, normları ve tutumları kazanım sürecidir. Birey, toplulukların meydana getirdiği davranış ve hareket kalıplarını, tutumlarını, değerlerini, kaidelerini, fikir ve yaşayış şekillerini sosyalleşme yardımıyla öğrenmektedir. Böylelikle sosyalleşme, bireyin sosyal yaşamla ve kültürle bir bütün olmasını ve mensubu olduğu topluma uygun hareket etmesini olanaklı hale getiren mekanizmadır (Yetim, 2000).

Kişinin toplum üyeliğini elde etmesi olan sosyalleşmede sporun etkisi oldukça fazladır. Ayrıca spor, grup çalışmalarını kolaylaştırmada ve karşılıklı dayanışmayı sağlamada oldukça etkili bir rol oynar. Sosyalleşmenin ve birey gelişimin bitmeyen bir süreç olduğu düşünüldüğünde sporun sosyal hayata etkisinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. (Erkal, 1987, 57; Çimen ve ark., 2016, Tanrıkulu ve ark., 2017, Çelenk, 2021; Pepe ve ark, 2019).

Spor, toplum dahilinde sosyalleşmede bir araç olarak kullanılmaktadır. Ayrıca birey ve toplum bağlantılarının ilerlemesinde etkin bir rol almaktadır. Bireyin sosyal olmasına yardımcı olan spor (Erkal,1992), içerisinde olduğu sosyal ve kültürel durumların etkisi altına girmektedir (Karaküçük,1995).

Bireyler arasında menfaate dayalı olmayan bir yakınlığın oluşmasıyla insancıl bir kaynaşma sporda sosyalleşmek sayesinde gerçekleşebilir (Erkan,1972).

Bireyin dışında yine bireyler aracılığı ile oluşturulan sosyal çevreyle sporun ilerlemesi arasında ayrılmaz bağlar bulunmaktadır (Taşmektepligil, 1996).

Öyle ki, toplumlar sporun ilerlemesine katkı sağlamış, spor da toplumları etkisi altına almış ve gelişmesinde yardımcı olmuştur. Esasen, spor ve toplum bir bütünün ayrılmaz parçalarıdır. (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altungül, 2005).

Spor çağımız toplumlarında fazlaca yaygın ve ehemmiyetli bir konumdadır. Bilhassa sanayileşmiş ve gelişmiş ülkelerde 21. yüzyıl süresince sporun popülerliğinin ve varlığının kayda değer bir şekilde arttığı bilinmektedir. (Coakley, 1986, s. 5).

Sporun, 21. yüzyılda kayda değer ve kompleks bir sosyokültürel fenomen haline geldiği görülmektedir. Spor günümüz dünyasında hızlı bir şekilde kurumlaşmıştır. Bunun neticesinde ise spor, eğitime, iktisada, sosyal yapıya ve uluslararası diplomasiye işlemiştir. Hal böyle iken sporun etki sahası çok geniş alanlara yayılmış ve herkes bir şekilde spora ilgi gösterir hale gelmiştir (Loy, 1981, s. 5).

Spor toplumların yaşamlarında çeşitli şekillerde girerek, kişileri direkt ya da dolaylı bir şekilde kendisine bağlamıştır. Ayrıca spor, toplumların her zaman dikkatlerini canlı tutmuş bir sosyal fenomendir. Toplumların vazgeçemedikleri hazlarını, gereksinimlerini gidererek kendisine bağımlı hale getiren spor, çağımız modern topluluklarında çok önemli bir sosyal kurum olduğunu kabul ettirmiştir. Spor, toplumları yakından alakadar eden belli tutumlar, kaideler, inançlar ve işaretler geliştirmiştir. Tüm sosyal kurumlar ile sıkı bir ilişki içerisindedir (Kılcıgil, 1998, s.9).

Spor, hiç şüphesiz modern toplumların en yaygın sosyal kurumlardan biridir. Sanat, kültür, edebiyat gibi uğraşma alanları ile mukayese edilemeyecek kadar geniş bir etki sahasındadır. Çağımızda spor, kendi vazifesinin yanında kayda değer birçok sosyal fonksiyonları da içinde barındırmaktadır (Çaha, 1999, s. 115-125, Aracı, 1999, s. 14-15).

Sonuç olarak sporun sosyal boyutu dahilinde aile, toplumlar, eğitim, iktisat, siyaset, inanç, hukuk, sosyal medya, boş zaman, dış ilişkiler, çevre, statü, gelişmişlik, endüstri, reklam, tıp gibi sosyal kurum, kavram olgu ve olaylar gösterilebilir. Bu bilgilerde bizlere sporun toplum sistemi ile ve sosyal yaşamla ne denli ilişkili olduğunu göstermektedir. Görüldüğü üzere spor, sosyal yaşamın bütün tarafları ile bir bütün haline gelmiş sosyal fenomendir (Yetim, 2000).

KAYNAKLAR

Aracı, H., Okullarda Beden Eğitimi, Ankara 1999.

Coakley, J.J, Sport In Society, Issues and Controversies, College Publishing, Santa Clara 1986.

Çaha, Ö., "Spora Yaslanarak Bir Nefes Almak", Düşünen Siyaset, Yıl 1, Sayı 2, Mart, Ankara 1999

Celenk, Ç. (2021). Motivation Affects Sports and Life Skills in Physical Disabled People. Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones, 9.

Çimen, K., Bıyıklı, T., Tazegül, Ü., & Atar, Ö. (2016). Comparision of Communication Levels and Personality Characteristics of the Students Who Study at İstanbul Gelişim Universty. American Journal of Sports Science and Medicine. Vol. 4, No. 2, 39-43

Erkal, M., Sosyoloji, İstanbul 1987.

Erkal, M.E.: Sosyolojik Açıdan Spor. Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, s. 86, 89, 90, 104, İstanbul 1992.

Erkan N.: İnsan Gücü Geliştirmede Metot ve Terminoloji Jimnastik Antrenör Kursu Notları.s.15, Ankara 1972.

Fişek, K., Spor Yönetimi, A.Ü.S.B.F. Yayınları: 515, Ankara 1983.

İmamoğlu, A.F., "İki binli Yıllara Doğru Türk Sporu Üzerine Bazı -Gözlemler", G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, cilt 8, s. 1, 1992

Karaküçük S.: Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. Seren Matbaacılık s.186, Ankara 1995

Kılcıgil, E., Sosyal Çevre-Spor ilişkileri, Ankara 1988.

Loy, S., W. ve diğerleri, Sport Culture and Society, Second Edition, Philadelphia 1981

Pepe Ş., Pepe K., & Pepe H. (2019). Investigation of the Satisfaction Levels of University Students from Social and Sports Activities Provided in the University Environment. Turkish Journal of Sport and Exercise, 21(3), 415-421.

Ramazanoğlu F., Ramazanoğlu N.: Spor Tesislerinin Planlandırılması ve İşletmesi. (Edt: Ramazanoğlu F.) Sporda Sosyal Alanlar-Seçme Konular I, Bıçaklar Kitabevi, s.51, Ankara 2004.

Tanrikulu, A., Kiliç, K., Turan, M. B., & Kaynak, K. (2017). Investigation on the Effect of the College Curriculum of Physical School College of Physical Education on Communication Skills. Online Submission. 337-344

Taşmektepligil M.,İmamoğlu O.: Türkiye de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Düşünceler. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi. c:1, s.1, 42, Ankara 1996.

Turan, M. B., Karaoğlu, B., Kaynak, K., & Pepe O (2016). Özel Yetenek Sınavlarına Giren Adayların Genel Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 1(1), 17-26.

Yalçınkaya M., Saracaloğlu A., Varol R.: Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. Spor Bilimleri Dergisi, c:4, s:2,13, Ankara 1993.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(1), 63-72.

SPOR VE SANAT İLİŞKİSİ

Fahriye Esra BAŞYİĞİT GÖNENDİ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0002-2075-1157
- Mail: basyigitfahriye@sdu.edu.tr

Spor ve sanat birbiri ile hiçbir bağlantısı ve ilgisi yokmuş gibi görünen iki kavramdır. Aslında sanatın içerisindeki ritim ve uyum spor açısından oldukça önemli olduğu gibi, sporun içerisindeki fiziksel aktivite de sanat için oldukça önemlidir.

Toplum ve birey için birden fazla önemi olan bu iki kavram hakkında çok fazla araştırma ve çalışma olmadığı görülmektedir.

Sporcu ve sanatçı terimlerinin tanımlarına bakılırsa sanat ve spor kavramlarının da örtüştüğü anlaşılmaktadır.

Sanatçı kişiler karakterleriyle, hisleriyle, enerjileri ile toplumda saygı gören bireylerdir. Bu bireyler başka kişilerin ortaya koyamadığı ya da ortaya koymaya fırsat bulamadığı özgün eserler oluşturan kişilerdir. Sporcu kişilerse karakteriyle ve güçleriyle toplumda örnek gösterilen kimselerdir. Onlar diğer bireylerin ortaya koyamadığı fiziki ve estetik becerisini gösteren ve bedenlerini kontrol altında tutabilen profesyonel kişilerdir (Tanyeri, 2003).

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi sporcu ve sanatçı toplumdan belirli özellikleri ile ayrılan ve herkesin yapamadığı şeyleri yapan özel bireylerdir. Dolayısıyla spor ve sanat kavramları özel yetenek gerektiren, herkesin yapamadığı ve içinde estetik barındıran iki kavram olup, bu yönleriyle birbiri ile örtüşmektedir.

Geçmişten bu yana insanlar fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini ifade edişlerinde sanat ve sporu bir araç olarak kullanmışlardır. Sanat ve spor evrensel iki kavram olup insani amaçlara dairdir. Ayrıca spor ve sanat toplumlar ve kişiler arasında kayda değer bir etkileşim alanı oluşturmaktadır (Suner ve Atlı, 2018).

Sportif etkinlikler yalnızca fiziksel hareketlilik olarak görülmemelidir. Bu sebepten ötürü sana ve spor etkileşimi yok sayılmamalıdır. Kültürel olarak da uygun (Müzik, Sanat vb. gibi çeşitli organizasyonlar yapılmalıdır. Sportif kültürün gelişip ilerlemesinde öncülük yapacak kişiler harekete geçmelidir. Sistematik bir düzenlenme yapısına dâhil edilecek rasyonel projeler ile birlikle toplumsal hizmetler arz edilmelidir (Atalı ve Sertbaş, 2003, Akt. Kuter ve Kuter, 2012; Koç, 2020).

Bu bilgiden hareketle sanat - spor ilişkisinin önemi görülmektedir.

Geçmişte farklı amaçlarla ortaya çıkan spor ve sanat kavramı günümüzde ise meslekleşme grubuna dâhil olmuş ve toplumlar için vazgeçilmez unsurlar olmuşlardır.

Alan yazın araştırmalarından sporun sanat içerisine dahil edildiği görülmektedir. Spor tarihi araştırmalarında mağara duvarlarına ve tabletlere çizilen spor temalı resimler, yapılan heykeller sanat - spor ilişkisine örnek verilebilir.

Günümüzde ise spor takımlarına düzenlenen besteler, spor organizasyonlarında yapılan konserler, dans gösterileri, koreografiler yine sanat - spor ilişkisini göstermektedir.



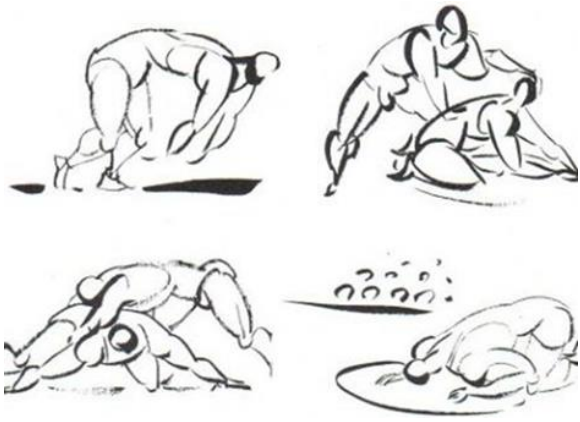
Şekil I. Güreş yapan iki sporcu. Irak Müzesi, Bağdat. (Akt. Akıncı, 2022)



Şekil II. Sanatçı Kıraç'ın Fenerbahçe takımına yaptığı beste.



Şekil III. 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları açılış gösterisi.



Şekil IV. Abidin Dino ve spor

Türk resim sanatının önemli ismi Dino 1960 Roma Olimpiyatlarını izlemiş ve olimpiyatlarla ilgili görüntüleri kâğıda aktarmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında sanat ve spor kavramları birbiri ile örtüşen birbirlerinden etkilenen iki kavramdır. Bu iki kavram da toplum için oldukça önemlidir. Günümüz dünyasında stresten uzaklaşma adına bu kavramlar adeta hayat kurtarıcıdır. Modern toplumumuzda birçok birey psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadır. Bu konuda uzmanlar ise ilk olarak sanat ve spor ile tedavi edebilmenin daha doğal olduğu için bireylere ya bir enstrüman ya da herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesini önermiştir. Bu bireyler sanat ve spor ile iyileşirken, akranları ile daha çok iletişim kurabilme şansına sahiptirler bu da sosyalleşme için oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

Aracı, H., Okullarda Beden Eğitimi, Ankara 1999.

Akıncı, A. Y. (2022). Spor Tarihi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi, 7.

Atalı, L., Sertbaş,K.(2003). Sportif Uğraş, Kocaeli; Sesim Ofset Matbaacılık

https://shoptr3.educationnext.com/category?name=k%C4%B1ra%C3%A7%20fener%20mar%C5%9F%C4%B1 sayfasından erişilmiştir.

https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/galeri-2020-tokyo-olimpiyat-oyunlari-gorkemle-acilis-toreniyle-basladi-2020-tokyo-olimpiyat-oyunlari-acilis-toreninden-fotograflar-41858628 sayfasından erişilmiştir.

https://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber&param=443sayfasından erişilmiştir.

Koç, Ö. (2020). Müzik, Ritm ve Vücut Geliştirme, Bilim Ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme, (Editör: İbrahim Kubilay TÜRKAY) Bölüm 18. Akademisyen Kitabevi, Ankara

Kuter, F. Ö. & Kuter, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama, (6), 75-94

Suner, A. ve Atlı, A. (2018). Toplumsal Kutuplaşma Ekseninde Sanat ve Spor. İstanbul Politikalar Merkezi, İstanbul.

Tanyeri, Y. (2003). Sanat ve spor. Sanat Dergisi, (4).

HALK OYUNLARININ DİĞER SPOR DALLARIYLA İLİŞKİSİ

Mahmut ÖZDİNÇ

- Kurum Bilgisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
- ORCID: 0000-0003-3277-2980
- Mail: mahmutozdinc @sdu.edu.tr

Halk oyunları, ülkemizde yaşayan insanların gelenek ve göreneklerini, duygu ve düşüncelerini, inanışlarını ve doğa ve diğer canlılarla yaptıkları mücadeleyi anlatma biçimidir (Ay 1999). Halk oyunlarında yapılan hareketler ritmik ve göze hoş gelmesinin yanında aynı zamanda anlamlıdır. Sergilenen figürler, oyun sırasındaki jest ve mimiklerle tam anlamıyla iç dünyanın dışa vurumuyla sevinç, üzüntü ve istekler anlatılmaya çalışılmıştır. Doğrudan günlük yaşamdan geçmiş olaylar, destansı olaylar dans, müzik ve vücut hareketleri ile tamamen dramatik olarak anlatılmaya çalışılmıştır (Halksahnesi.org. 2006). Halk oyunlarının odağı insandır ve oyunlarda insan ve onun yaşantıları anlatılmaktadır (Ay, 1999).

Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimine olumlu yönde katkılar sağlamaktadır. Böylece sağlıklı ve düzenli bir hayat için önemli bir kavram olarak görülmektedir (Şahinler ve Koçyiğit, 2019; Salici ve Çimen). Vücut egzersizleri ve onun günümüzdeki devamı olan spor, insanlık kültürünün diğer görünüm biçimleri gibi tarih içerisinde gelişerek insan yaşamının vazgeçilmez alanlarından biri haline gelmiştir. Gelişen teknolojinin insanlara sunduğu kolaylıklar nedeni ile insanlar hareketliliğini büyük derecede kaybetmişlerdir. Bugün pek çok ülke vatandaşlarının tekrar hareketliliğini kazanmaları için çalışmalar yapmaktadır. Egzersiz yapmanın insan sağlığına olan etkileri, spor alanlarının yaygınlaşmasına ve insanların günün belli saatlerini egzersiz için ayırmalarını sağlamıştır (Selçuk 2003).

Sporsal, oyunsal ve agonal (yarışmacı) hareketlerin simgesel bir görüntüsü ve kültürel performansın bir dışa vurumudur. Hareket ve oyun sporda kendini somutlaşır ve temel halini alır. İnsanların doğal hareketlerini oyun ve sporda tekniklerle sanata dönüştürür (Orhun 1998). Bu anlamda halk oyunlarını ortaya koyulan şekliyle diğer sportif etkinlerle aynı diyebiliriz. Halk oyunlarının süre olarak uzun ve genelde yoğunluğu oldukça yükselen bir yüklenme şekli olmasıyla genel olarak aerobik enerji sistemine ihtiyaç duyan aktiviteler olarak karşımıza çıkar.

Halk oyunlarında teknik uygulamaların kolaylaşması için diğer spor branşlarında da olduğu gibi (Yılmaz, 2019) kondisyonel becerilerin gelişmiş olması gerekmektedir. Halk oyunlarında oyunların başarı ile sergilenebilmesi için koordinasyon, esneklik, kuvvet, kuvvette devamlılık gibi Biyomotorik özelliklerin geliştirilmesinin yanı sıra oyunlarda denge ve ritim önemli bir yere sahiptir.

Egzersizler vücudun özellikle iskelet ve kalp solunum sisteminde olumlu fizyolojik etkiler yaratır. Yapılan egzersize bağlı olan gelişmeler, egzersizin sıklığına, süresine, yoğunluğuna ve kalıtıma göre değişiklikler gösterir. Egzersizin vücuda yarattığı etkiler egzersizler bıraktıktan sonra yavaş yavaş azalır.

Düzenli yapılan egzersizlerin etkileri aralıklı yapılan yüklenmelerle korunabilmektedir (Fox 1998). Egzersize bağlı değişimler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir,

1. Doku düzeyindeki değişimler,

2. Sistemsel düzeyde, dolaşım ve solunum sistemindeki değişimler,

3. Beden bileşim, kan kolesterol ve trigliserit düzeyleri, kan basıncı ve aklimatizasyonu üzerine değişmeler (Fox 1998).

Miyoglobinde hemoglobin gibi oksijen bağlayıcı bir pigmenttir. Miyoglobinin görevi oksijeni taşımak ve depolamaktır. Egzersizle beraber iskelet kasındaki miyoglobinin arttığı görülmüştür (Fox 1998). Düzenli egzersizler karbonhidratların oksidasyonunu artırmaktadır. Aerobik egzersizler sırasında glikojenin iskelet kasında yıkılma kapasitesi artmaktadır. Diğer yandan maksimal oksijen tüketiminin (maxV02) artması bunun göstergesidir. Hücresel düzeyde antrenmana bağlı iki temel uyum olur. Birincisi iskelet kası mitokondrilerinin sayıca, büyüklük ve zar düzeyinin artışı, ikincisi ise krebs siklusu ve elektron transfer sistemindeki enzimlerin konsantrasyonunda ve etkinlik düzeyinde artıştır (Fox, 1988).

Düzenli yapılan egzersiz sonucunda, glikojenin kaslarda depolanması ve glikojeni okside etme yetisinde artma vardır. Bu durum egzersize bağlı olarak glikojen sentez ve yıkım enzimlerinin artması ile ile meydana geldiği belirtilmektedir (Fox). Düzenli egzersizin olumlu etkilerinden bir diğeri de yağların oksidasyonundaki artmadır. Egzersiz sonucunda kasların yağ yakım kapasitesinin artması, intramuskular trigliserit kaynaklarının çoğalması, yağ hücrelerinden serbest yağ asitlerinin ayrılışının artması, yağ asitlerinin parçalanması, taşınması ve aktivitesinde rol alan enzim aktivitesinin artması ile açıklanmaktadır (Fox, 1988). Düzenli, hafif egzersiz, lipid oksidasyonunu, vücut yağ dağılımını ve insülin rezistansını düzeltmektedir (Dumortier, 2003; Yılmaz, and Atay, 2021).

Düzenli egzersizlerin kalpte büyümeye neden olduğu bilinmektedir. Bu fizyolojik büyüme genel olarak uzun süreli yapılan aerobik çalışmalar sonucunda karıncığın büyümesi ve rezistans çalışmaları ile kalbin çeperindeki büyümeyle açıklanmaktadır. Düzenli egzersizler sonucunda istirahat kalp atım sayısında azalma olduğu görülmektedir. Bu durum bradikardiya olarak adlandırılır ve parasempatik sitemin etkinliğinin artmasına bağlanmaktadır (Fox, 1988). Sedanterlerde kalp hacminin birkaç aylık antrenmanlarla arttığı kaydedilmektedir. Kalpteki söz konusu değişimin uzun süreli yoğun egzersizlerle gerçekleştiği ileri sürülmektedir (Fox, 1988).

Hareketsizlik insan organizmasının veriminin düşmesinin ve birtakım hastalıklara yakalanma risklerinin de başında yer almaktadır. Çoğunluğu yaklaşık 17-25 yaş grubundan oluşan üniversite öğrencilerinden düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılanların yanı sıra, çoğunluğunun hareketsiz bir yaşam sürdürdüğü gözlenmektedir. Hareketsizlik ve düzenli egzersizin organizma üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar insanların daha kaliteli bir yaşam sürdürmesine katkıda bulunmaktadır. Günümüzde düzenli egzersizlerin insan sağlığı açısından yararlarının açık bir biçimde ortaya konulmasının önemi büyüktür.

Halk oyunları aktivitelerine katılan ve katılmayan bireylerin bazı biyomotorik ve fizyolojik özellikleri üzerine Halk Oyunlarının etkilerinin incelenmesi ve bulunan değerlerin günümüz şartlarına yorumlanması ile bu dalı yarışma ve bir egzersiz biçimi olarak seçip bu alanda çalışma yapacaklar için bilgi sunulması amaçlanmaktadır.

Literatüre Katkı Sağlayan Çalışmalar

Bir halk oyunları grubuna yapılan12 haftalık antrenmanlardan sonra grubun maksimal oksijen kullanım kapasitesinin istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yükseldiği görülmüştür. Ruby ve arkadaşlarının (1996) yılında yaptıkları çalışmada 18-25 yaş arasında olan ve antrenmansız 18 kadına koşu bisiklet ve karma çalışma yaptırmışlardır. Bu çalışmalar 10 hafta, hafta da 4 gün rezerv kalp atım sayısının %70-80 şiddetinde yaptırılmış, çalışmalara katılanların egzersiz öncesi Max VO2 değerleri bisiklet ergometresinde belirlenmişti. Bu çalışma sonucunda bisiklet, koşu ve karma egzersizlerinin deneklerin maksimal oksijen tüketim kapasitesinin artımına neden olduğu, yine koşu bisiklet ve karma egzersizlerinin tamamında 10. haftada submaksimal kalp atım hızlarında bir azalma olduğu belirtilmişti. Utter ve ark.

(2000)'nın yaptıkları bir çalışmada 12 haftalık submaximal düzeyde aerobik antrenman programı sonucu deneklerin Max VO2 değerlerinde % 9 oranında artış kaydetmişlerdi. Blake ve ark. (2000), Normal vücut ağırlığına sahip kişilere 14 haftalık bir egzersiz uygulamışlar ve çalışma sonunda MaxVO2, dayanıklılık ve esneklik değerlerinde olumlu değişiklikler bulmuşlardır

Aynı halk oyunları ekibine yapılan oksijen kullanma kapasitesinin ön test ve son test ortalaması arasındaki farkına baktığımızda istatistiksel olarak önemli fark görülmüştür. Kontrol grubunun maksimal oksijen kullanım kapasitesinin ise çalışmanın başlangıç ve bitimi arasında önemli ölçüde değişmediği bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Elde ettiğimiz sonuçlar genel olarak aerobik özellikteki düzenli halk oyunları çalışmalarının denek grubunun maksimal oksijen kullanım kapasitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Sargın 2008).

Aynı halk oyunları ekibine yapılan esneklik testinde halk oyunları sporcularının esneklik özelliklerinin istatistiksel olarak arttığı görülmüştür. Kin (1996), 48 kız öğrenciye 8 haftalık Step-Aerobik ve Aerobik-Dans uygulaması yaptırarak deneklerin esneklik değerlerini ölçtü. Çalışma sonunda Step-Aerobik grubunun Otur-Eriş testi 2,44 cm, Aerobik-Dans grubunda is 1,28 cm artış olduğunu tespit etti. Zorba ve ark (2000)'nın yapmış olduğu 8 hafta ve haftada 3 gün 45 dakika uygulanan yüksek tempoda Step çalışması ve antrenmanlar sonucunda esneklik ölçüm sonuçlarında olumlu artış tespit etmişler. Biyomotorik özellikler arasında esneklik önemli bir yeri vardır. Bu özelliğin gelişmiş olması kas kuvvetinde artışa, kasılma hızının artmasına, egzersiz sonrası toparlanma ve sakatlıkların ortaya çıkışında engelleyici olarak olumlu katkısı bulunmaktadır.

Aynı halk oyunları ekibinin antrenman öncesi ve sonrası bacak kuvvetini ölçmek için yapılan durarak uzun atlama testinin sonucunda halk oyunları ekibinin bacak kuvvetinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda halk oyunları çalışmalarının biyomotorik özelliklerden kuvvet gelişimine olumlu katkı sağladığı söyleyebiliriz. Elde edilen verilerin ortalamaları istatistiksel olarak anlamlıdır.

Halk oyunları içerisinde yer alan figürler yürüme, yürüyerek sıçrama, dikey sıçrama ve belli zamanlarda koşu formuna yakın hareketlerden oluşmaktadır. Vücut ağırlığı ile yapılan bu egzersizler genel anlamda kuvvet gelişimine katkıda bulunacaktır.

Aynı halk oyunları ekibinin abdominal dayanıklılığını ölçmek için yaptıkları mekik testinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış görülmüştür. Kin (1996), Uygulamış olduğu 12 haftalık Aerobik Dans çalışmasının sonunda denek grubu mekik testi sonuçlarında 4,07'lik bir artış tespit ederken, kontrol grubunda ise 0,81'lik bir azalma kaydetmiştir. Temel (2001), Güç ve dayanıklılık antrenmanlarının 15-18 yaş arası öğrencilerde etkisini araştırdığı çalışmasının başlangıcında ortalama mekik sayısını 25,80 olarak belirlemiş çalışmalardan sonra mekik sayısı artış göstererek ortalama 29,10 mekiğe yükselmiştir.

12 hafta düzenli olarak yapılan halk oyunları çalışmalarının sonucunda diğer aerobik tarzdaki egzersizlerle elde edilen olumlu sonuçlara benzer sonuçlar vermektedir. Düzenli olarak yapılan halk oyunları çalışmalarının bu tip etkinliklere katılan kişilerin Biyomotorik özelliklerinde olumlu değişmelere neden olabileceği beden görünümünü ve sağlığını olumlu etkileyeceği buna bağlı olaraktan sosyal bir doyuma neden olabileceğini öngörmekteyiz.

Sonuç olarak halk oyunları diğer spor dallarıyla ve yapılan antrenman egzersiz ve çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Halk oyunlarının karakteristik özelliği düşünüldüğünde kendine has teknikleri olsa da arka planda yapılan çalışmaların benzerliği dikkat çekmektedir.

KAYNAKLAR

Ay G (1999). Folklor (Halkbilim), Pan Yayıncılık, İstanbul.

Dumortier M, Barandou F, Perez MA, Fedou C, Mercier J, Brun JF (2003). Low İntensity endurance exercise targeted for lipit oxidation improves body composition and insulin sensitivity in patients with the metabolic syndrome, Diabetes Metab.,29(5): 509- 518.

Fox EL, Bowers RW, Foss ML (1988). The Physiological Basis of Physcial Education, 4 nd Ed. W.B Saunders Company, Printed in the U.S.A.

Kin A, Koşar N, Tuncel F (1996). 8 Haftalık step aerobik dansın üniversiteli bayanların fiziksel uygunluğa etkisinin karşılaştırılması, Hacattepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7, 3, 2 31.

Orhun A (1998). Spor, Estetik ve Estetik Eğitim, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III, 4, 43-52.

Ruby B, Robergs R, Leadbetter G, Mermier C, Chick T, Stark D (1996) Cross-training between cycling and running in untrained females, J Sports Med Phys Fitness,36, 4, 246-54.

Salici, O. ve Çimen, M. (2021). Sporda amatörlük ve profesyonellik. (Ed. Arıkan, G. ve Çimen, E). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi içinde (s. 53-73). İstanbul: Efe Akademi Yayınları

Sargın K. (2008). Düzenli Halk Oyunları Egzersizlerine Katılan Bireylerde Halk Oyunlarının Bazı Biyomotorik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi: Van Örneği. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Benden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Van

Selçuk M (2003). Sedanterler ile Kuzey Disiplini Yapan Antrene Bireylerde Programlı Aerobik ve Anaerobik Egzersizlerin Bazı Antioksidan Profiller Üzerine Etkilerinin Araştırılması, YYU Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Van

Şahinler, Y., Koçyiğit, B. (2019). 12-14 Yaş Tenisçilerde Teknik Antrenman Programlarının Bazı Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21(3), 85-95.

Temel Y (2001). Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanlarının 15-18 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerde VO2 Max Tüketimi ve Lokal Dayanıklılığa Etkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensitütüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Utter AC, Whitcomb DC, Nieman DC, Butterworth DE, Vermillion SS (2000). Effects of exercise Training on gallbladder function in An obese female population, Medicine and Science In Sprts and Exercise, 32, 1 , 41-45 Blake A, Miller WC, Brown DA (2000). Adiposity does not hinder the fitness response to exercise training in obese women J, Sports Med. Phys. Fitness 40, 107-177

Yılmaz, E. (2019). Yüzme Antrenmanlarının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-0-24490-1.

Yılmaz, E. and Atay, E. (2021). Regular Exercise, L-Carnitine and Diabetes Type Ii. European Journal of Health & Science in Sports Volume, 8(1).

Zorba E, Yaman R, Yıldırım S, Saygın Ö (2000). 18-24 Yaş Grubu Sedanter Bayan Öğrencilerde 8 Haftalık Step Uygulamasının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değerlere Etkisi, 1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Ankara.