

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa no.</u>
ÖNSÖZ	IV
ÖZET	V
SUMMARY	VI
RESİMLER LİSTESİ	VII
TABLO LİSTESİ	IX
1. GİRİŞ	1
1.1. Dans Sanatçısı	1
1.2. Projenin Amacı	2
1.3. Projenin Kapsamı	3
1.4. Projenin Yöntemi	4
2. PERFORMANSI OLUŞTURAN FAKTÖRLER	6
2.1. Isınma	7
2.1.1. Isınmanın Performansa Etkileri	7
2.2. Soğumanın Önemi	9
2.3. Esneklik ve Hareketlilik.....	10
2.3.1. Esneklik	10
2.3.1.1. Kas Yapısının Fonksiyonel Özellikleri	11
2.3.2. Esneklik Çalışmalarının Baleye Etkileri	12
2.3.3. Hareketlilik	13
2.3.3.1. Hareketliliğin Performanstaki Önemi	14
2.4. Kondisyon	14
2.4.1. Kondisyon Çalışmalarının Baleye Etkileri	15

	<u>Sayfa no.</u>
2.5. Dayanıklılık	18
2.5.1. Aerobik Enerji Oluşumu	18
2.5.1.1. Aerobik Gücün Geliştirilmesi	19
2.5.2. Anaerobik Güç	19
2.6. Kuvvet	20
2.6.1. Maksimal Kuvvet	20
2.6.2. Çabuk Kuvvet	21
2.6.3. Kuvvette Devamlılık	21
2.7. Ataklık (Sürat)	22
2.7.1. Ataklığın Geliştirilmesi	22
2.8. Çabukluk (Çeviklik)	23
2.9. Beceri	23
3. FİZİKİ YAPI VE BECERİ ÖZELLİKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİNDE ÇEŞİTLİ YAKLAŞIM METODLARI	25
3.1. Esneklik Gelişiminde Kullanılan Teknikler	25
3.1.1 Dinamik Metot	25
3.1.2. Statik Metot	26
3.1.3. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (P.N.F.)	27
3.2. Esnetme Egzersizleri ve Uyarılar	29
3.3. Kondisyon Egzersizleri ve Uyarılar	31
3.4. Yardımcı Temel Egzersiz Programı	32

Sayfa no.

3.4.1. Karın Egzersizi	33
3.4.2 Kobra	34
3.4.3. Sirt ve Arka Bölge Egzersizi	35
3.4.4. Passe Stretch Egzersizi	36
3.4.5. Kelebek Hareketi	37
3.4.6. İç Adale Egzersizi	38
3.4.7. Bacak Esnetme ve Kuvvet Çalışması	39
3.4.8. Eşli Bacak Germe Egzersizi	40
3.4.9. Makas Egzersizi	41
3.4.10. Calf Stretch	41
3.4.11. Ayak Esnetmesi	43
3.5. Kas Gücü İçin İzokinetik Egzersizler ve İzokinetik Makinalar(Cybex)	44
3.6. Pilates	46
4. SONUÇ	51
KAYNAKLAR	52
ÖZGEÇMİŞ	53

T.C.
MİMAR SİNAN
GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAHNE SANATLARI ANASANAT DALI
BALE PROGRAMI

KLASİK BALE EĞİTİMİNDE ÇAĞDAŞ YAKLAŞIMLAR

(Yüksek Lisans Eser Metni)

Hazırlayan :
20056072 BÜŞRA YILDIRIM

Danışman :
Doç. Dr.SALİH PINAR

İSTANBUL - 2006

RESİMLER LİSTESİ

	<u>Sayfa no.</u>
1.1... Elit bir balerin	3
1.2... Elit bir cimnastikçi	3
2.1... Esnekliğini patlayıcı kuvvetle birleştirmiş bir ritmik cimnastikçi ..	16
3.1... Bir esneklik çalışması	29
3.2... Karın egzersizi – 1	34
3.3... Karın egzersizi – 2	34
3.4... Kobra hareketi	34
3.5... Sırt ve arka bölge egzersizi – başlangıç	35
3.6... Sırt ve arka bölge egzersizi – 1	35
3.7... Sırt arka bölge egzersizi – 2	36
3.8... Sırt arka bölge egzersizi – 3	36
3.9... Passe stretch	37
3.10... Eşli kelebek hareketi	37
3.11... Tekli kelebek hareketi	38
3.12... İç adale egzersizi – 1	38
3.13... İç adale egzersizi – 2	39
3.14... Bacak esnetme ve kuvvet çalışması – 1	39
3.15... Bacak esnetme ve kuvvet çalışması – 2	40
3.16... Eşli bacak germe egzersizi	40
3.17... Makas egzersizi	41
3.18... Derin calf stretch	42

Sayfa no.

3.19... Calf stretch	42
3.20... Yerde ayak esnetmesi	43
3.21... Reformer - 1	49
3.22... Reformer - 2	49
3.23... Reformer - 3	50
3.24... Reformer - 4	50
3.25... Reformer - 5	50
3.26... Reformer - 6	50
3.27... Reformer - 7	50
3.28... Reformer - 8	50
3.29... Reformer - 9	50

TABLO LİSTESİSayfa no.

3.1... Esnetme tipleri ve amaçları	28
--	----

KAYNAKLAR

- * AÇIKADA, C- ERGEN, E. vd (1990), **Bilim ve Spor**, Büro-Tek Matbaası, Ankara.
- * AKGÜN, Necati (1991), **Egzersiz Fizyolojisi**, Ege Üniversitesi Matbaası, İzmir.
- * ARINLIK, L. (1995 a), “**Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Teknikler ve Bunlardan P.N.F. Tekniğinin Etkileri**”. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, XIX, 34-37 Ankara.
- * ARINLIK, L. (1995 b), “**Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Teknikler**”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, XX, 4-10, Ankara.
- * ALNIAÇIK, Editha (1990), **Klasik Akademik Dans**, MİA Matbaacılık, İstanbul.
- * BENDER, Leslee (2003), **The Pilates Training**, The Method of the Millennium Foundations of Movments, The Pilates Coach, Beginning Reformer Part One, 2-20-65, California
- * HLOBLL, H.- MECHELEN, V.(1990), **Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenir?** Çev: Zafer Haşçelik, BGSGM EDB yayını, Ankara.
- * KUTER, M.-YAZICIOĞLU, M. vd (1990), **Isınmanın Anaerobik Ölçümler Üzerinde Etkisi**, 1. Spor Bilimleri Kongre Kitabı, Hacettepe Üniversitesi yayınları, Ankara.
- * KUTER, Murat (1990), **Isınmanın Anaerobik Ölçümler Üzerine Etkisi**, Marmara Üniversitesi Sağ. Bil. Ens. Master Tezi, İstanbul.
- * NAMARASLI, Deniz (2003), **Profesyonel Bale Dansçılarında Görülen Sakatlıklar ve Fiziksel Özellikler**, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- * RYAN, A.- STEPHENS, R. (1988), **The Dancer’s Complete Guide To Healthcare, A Long Career**. Bonus Books, 184 -197, Chicago.
- * YAKUPOĞLU, S.- ÖZTÜRK, F. (1992) **Isınmanın Aerobik Ölçümler Üzerinde Etkisi**, 2. Spor Bilimleri Kongre Kitabı Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.

ÖZGEÇMİŞ

Büşra Yıldırım, 1976' da İstanbul' da doğdu.1983 yılında Simtel Spor Kulübü'nde lisanslı olarak ritmik cimnastiğe başladı. 1984 Türkiye Şampiyonası'nda, Türkiye 4. sü ve kategori 1. si oldu. 1986' da "M.S.Ü. Devlet Konservatuvarı Bale Bölümü" nü kazandı. Orta, lise ve üniversite eğitimini burada tamamladı. 1991 ve 1992 senelerinde Royal Academy of Dancing' in yaz kurslarına katıldı. Royal Academy of Dancing' in Türkiye' de yapılan Elementry Executent sınavında " Honours " derecesi aldı. 1992' de Türkuaz Modern Dance Company 'e girdi. Bu toplulukda 2 sene dans etti ve 1992 - 20. İstanbul Festivaline katıldı. 1996' da M.S.Ü. Devlet Konservatuvarı Bale Anasanat Dalı yüksek bölümünden mezun oldu. Aynı yıl 1996' da İstanbul Devlet Opera ve Balesine katıldı. Bu toplulukta, baş dansçı ve solist dansçı olarak dans etti. 1996'dan 2006 yılına kadar İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nde sahnelenen bütün klasik bale ve modern eserler ile pek çok opera ve müzikalde dans etti. 2000 senesinde Nazım Hikmet' in vasiyeti üzerine sahnelenen, üç perdelik Ferhad ile Şirin balesinde, başrol "Şirin" i dans etti. Aynı eserle, 2000 - 7. Aspendos Uluslararası Opera ve Bale Festivali'ne katıldı. 2002 ve 2003 senelerinde İstanbul Spor Kulübü'nün ritmik cimnastik sporcularıyla esneklik ve kondisyon teknikleri üzerine çalışmalar yaptı. Bu kulübün lisanslı ritmik cimnastik sporcularına bale ve artistik dersleri verdi. 2005 yılında İstanbul Devlet Opera ve Balesi'nde sahnelenen Güldestan ve Batı Yakasının Hikayesi adlı eserlerde solist olarak sahne aldı. Büşra Yıldırım çalışmalarını halen, İstek Vakfı Spor Kulübü' nde su balesi, bale - cimnastik eğitmeni ve Tanguisimo Dans Stüdyoları'nda da proje ve sanat yönetmeni olarak sürdürmektedir.

1. GİRİŞ

Klasik baleye atılan ilk adımda, iyi bir vücuda sahip olmak önemli bir avantajdır. Ancak buna her zaman rastlanılmaz. Her zaman rastlanılmadığı gibi sadece iyi bir vücuda sahip olmak da tek başına yeterli değildir. Uygun vücut proporsiyonuyla birlikte bir bale dansçısında olması gereken özelliklerin başında zeka, müzik kulağı ve yüksek bir ritm duygusuna sahip olmak gelir.

Klasik bale, eğitim olarak ilk etapta iyi vücutlara yönelik bir çalışma izlemektedir. Vücut özellikleri ise ırklara ve toplumsal genlere göre değişir. Ancak klasik bale evrenseldir ve evrensel kapasitenin bu noktada eşitlenmesi gerekmektedir.

1.1. Dans Sanatçısı

“Platon (Eflatun), Phaidon (Faydon) adlı dramında şöyle der; Başlangıç noktam, evrensel güzelliğin var olmasıdır. Bana öyle geliyor ki, bir şey eğer güzelse, bu onun evrensel güzelliğinin bir parçası olmasından kaynaklanmaktadır. Güzellik kişi tarafından bilinçli olarak belirlenemez. Kendini somut bir güzellik olarak değil, soyut güzelliğin ışınları aracılığı ile belli eder.”¹

“Bu fikirden yürüyerek Platon şu sonuca varmıştır: Güzelye, ölçüsüz değildir. Yani güzelliğinin var olabilmesi için uygunluk ve proporsiyonun var olması şarttır. İşte bu ölçü ve proporsiyon bileşimine, düzen denir. Oranlı

¹ Editha ALNIAÇIK , Klasik Akademik Dans , 5.

düzen, güzeli en yüksek düşünceye bağlar. Ölçsüzlük ve oransızlık ise bu bağlantıyı kopartır .”²

“Dans sanatçısı bedeninde bu proporsiyonu elde etmek ya da var olan proporsiyonu korumak için savaşıır. Çünkü ancak o zaman klasik akademik bale sanatçısı için gerekli uyum, tüme varım ve klasiklik öğelerine sahip olabilir.”³

1.2. Projenin Amacı

Dansçılarının performanslarını zirveye taşımaları için ihtiyaç duydukları fiziki yapı ve beceri özelliklerinin gelişiminde kullanılan çağdaş yöntemlerle , vücuttaki negatif noktaları, bale de kullanılan tabirle “vücut defoları”nı büyük ölçüde düzeltebilmek mümkün olacaktır. Spor hekimleri, dünyada pek çok ülkede ve artık Türkiye’de de bu konuyla yakından ilgilenmektedirler. Doğru vücut proporsiyonu yaratmaya yönelik bu çalışmalar, sadece dansçıların ve sporcuların değil, diğer normal yaşantıları olan insanların da talep ettikleri ve üzerlerinde olumlu etkiler bırakmış uygulamalardır. İnsan vücudunda olumlu değişimler yaratan, sağlıklı bir duruşu ve büyük bir zindeliği de beraberinde getiren çalışmaların özü; **esneklik, kontrol ve kuvvet egzersizlerine** dayanır.

Türk toplumunun fiziksel özelliklerine genel olarak baktığımızda, klasik bale için pek çok negatif noktalara sahip olduğunu görürüz. Aslında bu özellikler bazı bölgelere göre farklılıklar göstermektedir. Özellikle Karadeniz bölgesinde, baleye uygun vücut tipleri oldukça çok görülmektedir. Ancak Türkiye’de, büyük şehirlerimiz dışında kalan yerleşim yerlerinde konservatuarların olmamasından dolayı, ülkemizdeki pek çok yetenekli çocuğa ulaşamamaktayız. Halbuki Türkiye içinde yaptığımız

² A.g.k. , 5.

³ A.g.k. , 5.

turneler ve gezilerde nice mükemmel fizikli ve yetenekli çocukların olduğunu görmekteyiz. Ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik koşullardan dolayı onları sanatla buluşturmak şu an için mümkün görünmemektedir. Bu durumda da elimizde olan yetenekleri en iyi şekilde değerlendirmek en doğrusu olacaktır. Baleye yansıyabilecek negatif etkileri ortadan kaldırmak amacıyla, bir çok spor dalında kullanılan ve özellikle cimnastik sporunda çok küçük yaşlarda uygulanmasına başlanılan, spor hekimlerinin de destekledikleri bu esneklik, kontrol ve kuvvet içerikli çalışmalar, daha yüksek bir performans için klasik baleye hız kazandırıp, hem eğitimcileri hem de öğrencileri çok büyük ölçüde rahatlatacaktır. Kelebek ömrü gibi kısa ömürlü olan balede, yardımcı unsurların kullanılmasının sağlayabileceği yararlar kaçınılmazdır.

1.3. Projenin Kapsamı

Bale sanatı ve spor ; baleye bu iki çerçeveden birlikte bakabilmek ve araştırmaları bu yönde takip edebilmek, bale sanatçıları adına önemli gelişmeleri de beraberinde getirecektir. “Çünkü dansçılar hem elit bir sporcu hem de büyük artisttirler.”⁴ (Resim 1.1...,1.2...)

Sporcuların kassal eğitimleri üzerine yapılan kapsamlı bilimsel çalışmalar, dünyada pek çok ülkede yoğun bir şekilde devam etmektedir. Örneğin; bir atletin nasıl daha iyi koşabileceği, dünya rekorunun sporcunun hangi kasları daha da güçlendirilirse kırılabileceği, yoğun tetkikler ve araştırmalarla ortaya çıkmaktadır. Bu durum, insan vücudunun kapasitesinin; kasların etkileşimi çözüldüğü ve doğru kullanıldığı takdirde, ne kadar daha üst düzeye çıkabileceğinin açık göstergesidir.

⁴ Deniz NAMARASLI , Profesyonel Bale Dansçılarında Görülen Sakatlıklar ve Fiz. Öz. , 1.

Özgür açılar, güzel enerji, parlaklık, uçuculuğu sağlayan virtüozite, sürprizler ve sanatsal yorum dansçıyı diğerlerinden farklı kılan özelliklerdir. Dansçı bu özelliklere uzun yıllar süren çalışmalardan sonra sahip olabilir.

Doğru verilen klasik bale eğitiminin yanı sıra, ekstra yapılacak alternatif çalışmalarla dansçıyı dansçı yapan ve dansı seyretmeye değer kılan özelliklere kavuşulabilir. Bunlar, bir bale dansçısının bale çalışmalarından sonra ki zaman dilimlerinde yapması gereken, **esneklik, kontrol ve kondisyon arttırıcı antrenmanlardır.**

1.4. Projenin Yöntemi

Esneklik, kontrol ve kuvvet çalışmaları dansçıyı her günkü bale dersine hazırlayan, derste kademelerini zorlamada ve kendini aşmada ona yardımcı olan, derslerden sonra da rahatlama amacıyla yapılabilecek destek programlarıdır.

Bu çalışmamızda bize en büyük ivmeyi yaratan, ritmik cimnastikçilerin o enfes esneklik teknikleri ve artistik becerileridir. Dünyada son derece hızla gelişen stretching teknikleri ve kas dayanıklılığı üzerine yapılan spor hekimliği çalışmalarının, bu egzersiz yöntemlerini uygulayan tüm spor dallarındaki sporcularda olumlu etkileri açıkça görülmektedir. Ritmik cimnastik sporcuları **artistik beceri** yönünden bale dansçılarıyla benzer özellikler taşımaktadırlar. Bu sebeptendir ki büyük bir hareketlilik kapasitesi, teknik beceri ve estetik gerektiren klasik balede de bu çalışma tekniklerinden faydalanmak, balecinin dans yaşamına olumlu katkılar sağlayacaktır.

Araştırmalarımızda çok çeşitli esneklik, kontrol ve kondisyon tekniklerine rastlanmıştır. Bu teknikler, kişinin fizyolojik özelliklerine, yaşına

ve geçirmiş olduğu sakatlıklara göre değerlendirilmektedir. İstanbul apa Tıp Fakültesindeki Spor Hekimliği Bölümünde, baleciler üzerinde uzmanlaşmış doktorlar bulunmaktadır. Dansçı sakatlıklarının engellenmesi ve geçirilmesi üzerinde durdukları en önemli nokta ise, esneklik, kuvvet ve kontrol içerikli tekniklerdir.

2. PERFORMANSI OLUŞTURAN FAKTÖRLER

Dansçuların ve sporcuların; enerji oluşum sistemlerinin, kuvvetlerinin ve esnekliklerinin en iyi şekilde gelişmesi için ekstra antrenmanların önemi çok büyüktür. Bundan dolayı bu bölümde öncelikle antrenmanla ilgili temel bilgilere yer vermekte oldukça yarar vardır.

Antrenman belirli bir sistem içinde hedeflenen performansı elde etmek için bir program çerçevesinde, sportif performans öğelerini geliştirmeye yönelik çalışmaların tümüdür. Fizyologlar antrenmanı genel olarak, “vücuda yapılan tüm yüklenmelerle, organizmada bir değişikliğin meydana gelmesi ve sonuçta verim artışına neden olunma” şeklinde tanımlarlar.

Antrenmanda, alıştırmalar yardımı ile fiziksel, teknik, taktik, zihinsel, psikolojik ve motorsal hazırlık sağlanır. Böylelikle dansçılarda görülebilecek yetersiz performans öğeleri doğru ve sistemli yapılan ekstra antrenmanlarla büyük ölçüde geliştirilebilir. Antrenman, enerji oluşum sistemi üzerinde olumlu etkilerde bulunur.

Bu şekilde kardiyovasküler (kalp-damar) sistem, antrenman ile gelişerek dansçının dayanıklılığı, aerobik gücü (oksijenli-güç) artırılır. Kuvvet gelişimi sağlanır, yorgunluğa karşı direnç artar. Nöro-musküler (sinir-kas) ileti antrenmanla iyileştirilir, koordinasyon, esneklik, hareketlilik, beceri ve vücut tutuşu gelişir.

İyi bir performansa sahip olabilmenin ilk temel şartı ise ısınma egzersizlerine ayrılan zaman ve verilmesi gereken önemdir.

2.1. Isınma

Bu bölümde ısınmanın performans ve sakatlıklar üzerine yaptığı etkilerden bahsedilecektir. Isınma, sportif aktivitelerin vazgeçilmez bir parçasıdır. Tüm sportif çalışmalar bilindiği gibi ısınma etkinliği ile başlamaktadır. Ama genelde bu konuya, çeşitli nedenlerle, yeterli önem verilmemektedir.

Isınma; dans çalışmaları ve antrenmanlar öncesinde , o çalışmaların veya antrenmanın gerektirdiği optimum performansı gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler dizisinin tümüdür.

Isınmada, egzersiz öncesi tüm vücut aktif veya pasif yollarla ısıtılmalıdır. Kısaca ısınma, vücudun çalışmaya bir bütün olarak hazırlanmasıdır.

Özünde ısınma; gerek egzersiz, gerekse temsiller öncesi dans olgusunun ve sportif aktivitelerin en önemli parçasıdır.

2.1.1. Isınmanın Performansa Etkileri

Bu konuda literatüre göz atıldığında, yapılan araştırmaların tümünde ısınmanın sportif performansı olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

“Yeterli ısınma ile gerek aerobik (oksijenli) enerji oluşumu, gerekse anaerobik (oksijensiz) enerji oluşumu olumlu yönde etkilenir. Nöro-musküler (sinir-kas) fonksiyonu açısından bakıldığında yeterli ısınma ile kas kuvvetinin arttığı saptanmıştır.”⁵

⁵ M, YAKUPOĞLU, S, ÖZTÜRK , Isınmanın Aerobik Ölçümler Üzerinde Etkisi , 93, 95 .

“Isınan kas daha fazla gerilebilmekte ve bunun ötesinde daha çabuk kasılabilmektedir. Isınma suretiyle sinir ve kasların reaksiyon süresi, büyük hareket açısına olanak sağlar. Eklemlerin hareketi ısınma ile kolaylaşır. Ayrıca, ısınma ile hedefe yöneliklilik (isabet) ve hareketlerin koordinasyonu daha iyi hale getirilebilir.”⁶

“Genel anlamı ile ısınma; endürans (dayanıklılık), sürat, kuvvet, sıçrama, esneme yeteneği gibi elemanları artırır. Aynı zamanda, ısınmanın sağlık açısından en önemli etkilerinden biri de ısınma ile kas ve tendon yaralanmaları gibi sportif sakatlanma risklerinin minimize edilmesidir.”⁷

Kas bazında ısınma değerlendirildiğinde genel olarak iki temel etki görülmektedir.

- Isınmanın, sakatlık önleyici etkisi
- Isınmanın, performansı artırıcı etkisi

Spor literatürü tarandığında yeterli sürede ve gerekli şekilde yapılmış ısınmanın performans üzerine etkilerinin hep olumlu olduğu saptanmıştır.

Ülkemiz özelinde ısınmaya önem gösteren ve ısınmanın önemini bilincinde olan dansçı ve sporcu sayısı sınırlıdır. Bu noktada özellikle bazı dansçılar yeterli ısınma yapmadan bir sakatlanmaya maruz kaldıklarında, ısınmanın önemini farkederek. İşte, bu istenmeyen “deneme-yanılma” metodu, dansçıya ve grubuna pahalıya mal olan bir deneyimdir.

“Isınmaya informel ısınma ile başlanıp, formel ısınma ile devam edilmelidir. Bu konuda informel ısınma için iki görüş vardır. Birinci görüşte

⁶ A.g.k. , (5) .

⁷ Zafer HASÇELİK , Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenir ?, 15, 17.

informel yani branşa özgü olmayan hareketlerle ısınmaya başlanırken ilk yapılması gerekenin stretching egzersizleri olduğudur. İkinci görüş ise stretching öncesi mutlaka jog atılması gerektiği yolundadır.”⁸

Taradığımız literatürde; bu konuda yapılmış araştırmalarda net bir açıklama yoktur. Burada tercih çalıştırıcının alışkanlığına bağlı olarak değişmektedir.

Yukarıda söylendiği gibi informal ısınmanın ardından, o branşa özgü hareketler içeren formal ısınmaya geçilir. Isınmanın son safhası formal hareketlerden oluşmalıdır. Branşa özgü yapılan formal hareketlerin organizmaya olan etkileri şöyle özetlenebilir:

- Bedensel aktivite ve egzersiz sırasında, öncelikli olarak harekete katılan kasların içindeki kan akışı ve kas ısısının fizyolojik olarak optimum düzeye gelmesi sağlanır.

- Seçilmiş branşa göre doğrudan kullanılan nöro-müsküler (sinir-kas) mekanizmalar ve el-göz koordinasyonu için hazırlık sağlanır.

2.2. Soğumanın Önemi

Egzersiz veya antrenman sonrası soğuma, çok önemli ve gerekli bir etkinliktir. Her antrenman sonunda mutlaka yapılmalıdır. Organizma mutlaka, ısındırıldığı gibi soğutulmalıdır. Soğuma aktif bir dinlenme şeklidir. Burada kas ve kandan yorgunluk verici madde olan laktik asit (süt asidi) aktif dinlenme ile daha süratle uzaklaştırılır. Dolayısıyla toparlanmanın daha çabuk olması sağlanır.

⁸ Bkz (5) .

Sporculardan örnek verecek olursak; bir basketbol antrenmanının sonunda şut veya faul atma, futbol antrenmanı sonu korner veya penaltı atma, voleybol antrenmanı sonunda servis atma, bir anlamda soğuma yöntemidir. Dansçılar da, hafif tempolu koşu veya yine aynı şekilde hafif stretching ile soğuma yapılabilirler.

Çalışma sonrası soğuma mutlaka yapılmalı, soğuma süresi minimum 10 dakika olmalıdır.

2.3. Esneklik ve Hareketlilik

Bu bölümde esneklik ve hareketliliğin baleye sağladığı yararlar ve performansa etkilerinden bahsedilecektir. Esneklik ve hareketlilik kavramları birbirlerine çok yakın kavramlardır. Ancak bu bölümde her iki kavram da ayrı ayrı açıklanacaktır.

2.3.1. Esneklik

“Esneklik, eklem ya da eklem serilerinin geniş açılarda hareket edebilme yeteneğidir. Bazı araştırmalara göre esnekliğin, hareketlilik, çeviklik ve kondisyon kavramları ile bir birine yakın anlamlar taşıdıkları söylenir. Özellikle hareketliliğin, esneklikle eş anlamlı olduğu ifade edilir. Esnekliğin geliştirilmesi sadece performans da ki başarı için değil, aynı zamanda sakatlıklardan korunma açısından büyük önem taşıdığı gibi, sakatlık sonrası uyum için de gereklidir. Esneklik, spor ve dans türlerinin gereksinimlerine uygun optimal bir gelişim sağlamada, kuvvet, hız gibi motorik özelliklerin ve tekniğin gelişmesinde etkili olmaktadır.”⁹

⁹ L , ARINIK ,Esnekliğin Gelişmesinde Kullanılan Farklı Teknikler , 4 ,10.

“Esnekliğin diğer bir anlamı da eklemi bir hareket sırasında maksimal hareket ettirebilme kapasitesidir. Çeşitli araştırma ve çalışmalar ile esnetme teknikleri geliştirilmiş, hedef olarak hareket genişliğinde artış sağlanmak istenmiştir. Esneklik, aynı zamanda eklemlerin fiziksel sınırları içinde kas tendon ünitelerinin uzatılması yeteneğini yansıtmaktadır. Bu sebeptendir ki esneklik çalışmalarının odak noktası, genellikle kas ve tendonların uzatılması üzerinedir.”¹⁰

Esneklik egzersizleri direkt olarak kaslarla yönelik bir çalışma olduğundan, kaslarını yapısını incelemekte oldukça yarar vardır.

2.3.1.1. Kas Yapısının Fonksiyonel Özellikleri

Uyarılabilirlik, kasılabilirlik, uzayabilirlik, elastikiyet ve akışkanlık, kas yapısının fonksiyonel özellikleridir. Bu nedendir ki, kas liflerine hükmedebilmek ve kapasitesinin üstünde bir esnekliğe ulaşmasını sağlamak mümkündür.

Her canlı doku gibi kaslar da, kendilerine yapılan uyarılara yanıt verme yetisine sahiptirler. Bu yanıt kasılma veya kısılma şeklindedir. Genelde kaslar sinir yolu ile uyarılırlar ve bu uyarıyı iletebilme özelliğine sahiptirler. Dışarıdan bir güç uygulanıp, strese maruz kaldıklarında esneyebilir ve uzayabilirler. Dışarıdan uygulanan baskı ve stres kesildiğinde ise kas yine kendi uzunluğuna geri döner. Kasın bu özellikleri bir lastiğinkiyle aynıdır. Bir lastiği de çektiğimizde uzar, bıraktığımızda aynı uzunluğuna geri gelir. Lastik, bir çekmeye maruz kalmadığı taktirde nasıl uzayamazsa, adaleye de iyi bir elastikiyet kazandırabilmek için germe ve baskı uygulamaları kesinlikle gereklidir.

¹⁰ L , ARINLIK , Esnekliğin Gelişmesinde Kullanılan Farklı Teknikler Ve Bunlardan P.N.F Tekniğinin Etkileri , 34,37.

Kas, şeklini değiştirmek isteyen kuvvete karşı, iç sürtünmelere bağlı bir direnç gösterir. Bu iki kuvvet arasında bir süre içinde denge oluşur. Bu kasın viskozite (akışkanlık) özelliğidir.

2.3.2. Esneklik Çalışmalarının Baleye Etkileri

Bale dansçısının bedenini rahatça kullanabilme kapasitesi, onun vücut esnekliği ve hareket genişliğiyle orantılıdır. Bale dersi çalışmalarında esneklik egzersizlerine ayrılan zaman, dansçıların hareket sağlıkları bakımından çok önemlidir. Günlük çalışmaların ardından da dansçılara uygulanacak stretching (esneklik) egzersizleri, kasların sağlığı ve kassal kuvvetin tekrardan maksimum seviyede toparlanabilmesi açısından yapılabilecek en doğru harekettir. Bu sayede ertesi günkü bale dersine, bir önceki günün yorgunluğundan sıyrılmış daha esnek ve zinde gelinir. Esneklik egzersizlerinin düzenli yapılması halinde, vücut her gün yeni bir gelişim kat eder. Adaleler uzadığından hareket kapasitesinde çok büyük bir artış gözlenir.

İnsan vücudu bütün gelişmelere açıktır. Öğretilirse öğrenir, yaptırılırsa yapar. Esneklikte böyle bir şeydir. Ne kadar sert bir vücut olursa olsun düzenli stretching bu sertliği yumuşatabilir. Vücudu, balenin o istediği proporsiyona sokmada yardımcı olur. Bu sayede de estetik çizgilere ve büyük açılara ulaşmak bir mucize olmayacak, sabırlı çalışmanın bir ürünü olarak dansçıya geri dönecektir. Vücut yeterli esnekliğe ulaşmamışsa, dansçı dans esnasında gereğinden fazla efor sarfedecek bu da onun daha çabuk yorulmasına sebep olacaktır. Bu sebeptendir ki esneklik direkt olarak kondisyona yansıyan dansçı için çok önemli bir avantajdır.

Esnekliğin, estetik ve kondisyona etkilerinden başka, sakatlanma riskini azaltmada da etkisi çok büyüktür. Uzun kasların kısa kaslara göre

daha dayanıklı ve sakatlanma riskinin daha düşük olduğu bilinmektedir. İyi esneklik verilmemiş kısa ve sert adaleler her zaman çekme ve kopma riskleri taşımaktadır. Uzun ve esnek adaleler, uzun süreli dansları daha rahat yapabilirken, kısa ve sert adaleler ancak anlık çıkışlar yapabilecek ve çabuk yorgunluk yaratacaktır.

Bale uzun soluklu bir performans gerektirdiğinden, dansçı esnekliğini korumanın ve geliştirmenin bir zorunluluk olduğunun bilincine varıp, bunu bir yaşam tarzı olarak benimseyebilmelidir.

2.3.3. Hareketlilik

“Hareketlilik hareketleri büyük bir açı genişliği içerisinde uygulayabilme yeteneğidir. İnsan vücudunun hareket aygıtı, iskelet sistemi, band ve kirişler ile kaslardan oluşur. Kemikler eklemler aracılığıyla birbirine bağlanır, böylece hareket oluşumu için ortam ve kasların kasılmasıyla ise hareket oluşur.”¹¹

Spor biliminde hareketlilik kavramı, ya da hareket genişliği, insanın hareketleri açısal değer olarak büyük bir genişlik içerisinde yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bazı spor hekimleri ise bu kavramı, eklemlerin her yönde optimal (en uygun) hareket edebilme yeteneği olarak tanımlarlar. Yerde otururken, dizleri bükmeden gövdeyi öne doğru götürüp, eller ile ayak burunlarına değmek, hareket genişliği çerçevesinde yapılan bir harekettir. Esneklik salt kasla ilgilidir ve hareketliliğin bir parçasıdır. Hareketlilik ise eklemlerin, kasların ve kirişlerin belirlediği bir ortam içerisinde, nöro fizyolojik yönlendirme süreciyle belirlenir.

¹¹ A.g.m., 4, 10.

Hareket genişliğini, içsel ve dışsal bir çok faktör etkilemektedir. Yaptığımız incelemelerde, eklem ve kasların yapısal özelliklerinin yanı sıra, esnekliğin yaşa bağlı gelişmişliği ve antrenman düzeyi, çevre koşulları, yorgunluk ve ısınmaya verilen önem, hareket genişliğini etkileyen en önemli faktörler olarak belirlenmiştir.

2.3.3.1. Hareketliliğin Performanstaki Önemi

Hareketlilik, gerek kalite gerekse nicelik bakımından iyi bir hareketin ortaya koyuluşundaki temel ön şartı oluşturmaktadır.

Eklemlerdeki yetersiz hareketlilik bir çok performans ögesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sorun, belirli hareket becerisinin kazanılmasını zorlaştırıp, hareket öğrenimini yavaşlatacaktır. Buna bağlı olarak da kondisyonel koordinatif gelişim yeteneği yavaşlar ve bu özelliklerden tam yararlanılmaz. Sakatlanma riski maksimuma çıkar.

Dayanıklılığın önemli olduğu koreografilerde hareketlilik, yüksek düzeyde efor ekonomisi sağlar. Ataklık açısından da sınırlı bir hareket genişliği yani hareketliliğin yeterli olmaması, çoğu kez dansçıların hareket süratinde ivme yolunu kısaltıp, dezavantaj sağlamaktadır.

2.4. Kondisyon

Tıp adamları, beden eğiticiler, spor adamları genel olarak kondisyonu, yapılacak bir işi, yapacak kişinin yapma derecesi olarak tanımlarlar. Genelde kondisyon kavramı üç değişik açıdan incelenir, yani üç çeşit kondisyon vardır.

Anatomik kondisyon; Anatomik yapının, yapılacak aktiviteye uygunluğu.

Fizyolojik kondisyon; Fizyolojik fonksiyonların, yapılacak aktivitedeki gereksinimlerinin karşılanması.

Psikolojik kondisyon; Yapılacak aktivitede, motivasyon, zeka, eğitim ve iç istikrar yönünden, belirli bir düzeyde olunması.

Tüm bu kavramları dikkate almak, ekstra antrenman programlarını hazırlama aşamasında, çalışmamıza doğru yönü verecek noktalardır.

2.4.1. Kondisyon Çalışmalarının Baleye Etkileri

Dansçının performansını etkileyen en önemli unsurlardan biri de kondisyon yeterliliğidir. Ancak sadece bale dersleri ve repertuar çalışmaları burada sözü edilmek istenen “en üst performansa ulaşma “yolunda yeterli olmayacaktır. Bu doğrultuda, doğru ve yeterli kondisyona ancak bale dersleri ve repertuar çalışmalarının yanısıra bedeni bunların dışında çalıştıracak ve amaca yönelik kaslara ekstra güç kazandıracak egzersizlerle sahip olunabilir.

Ekstra kondisyon çalışmaları, bale dansçısının günlük çalışmalarının vazgeçilmez bir periyodudur. Bale dansçısına ekstra kondisyon çalışması gerektiren bölgelerin başında karın, bacak ve sırt kasları gelir. Bu kaslardan hangisinin daha az güçlü veya hangisinin daha kuvvetli oluşu dansçıdan dansçıya göre değişmektedir. Bale yaparken vücudun bu bölgelerindeki kaslara (karın-sırt-bacak) fazlasıyla ihtiyaç duyulmaktadır Okul hayatında

eğitmenlerin denetiminde gerçekleştirilecek bu çalışmalar, profesyonel yaşamda dansçı için önemli bir rehber oluşturacaktır.

Kondisyon çalışmaları çerçevesinde yapılan egzersizlerin bale adına çok önemli bir noktası vardır. Teknik bir hareketin dansçı tarafından optimal düzeyde yapılamadığı durumlarda, çalışmaya aynı hareketi ısrarla deneyerek değil, söz konusu harekette devreye giren kasları belirleyip , o kas grupları üzerinde çalışmak, kondisyon çalışmalarının en etkili özelliğidir.

Karın bölgesine hakim olmayan bir dansçının koordinasyonunda büyük eksiklikler oluşacaktır. Karın bölgesinin sıklığı, dansçının balansını (denge) sağlayabilmesi açısından çok önemlidir. Denge, balenin temel taşlarından biridir. Ayrıca dansçı sıçrayışları için, pek spor dalında da çok önemli bir vücut efekti sayılan patlayıcı kuvvetin büyük bölümünü karın kasından alır. Patlayıcılık ise “fark” yaratır. (Resim 2.1...)

Sırt, dönüşlerde etkili en önemli bölgedir. Sırtın sağlamlığı bacak kuvvetiyle birleştirildiğinde dönüş sayılarında ve dönüşlerin kalitesinde büyük gelişim gözlenir. Sırt kaslarının güçlü olması, bacakların üstünde sınımsız ve güvenli durabilmeyi getirecektir. Sahne üzerindeki duruş ise seyirciyle kontaktaki çok önemli bir unsurdur.

Bacaklar, en ustaca çalıştırılmak zorunda olunan bölgelerdir ki estetiğini, açılarını ve virtüoziteyi bir dansçı burada gösterir. Ritmik cimnastik sporunda önemli artistik değer taşıyan bacak esnekliği ve yüksek açılarının, **bale sanatında da görülmesi arzu edilmekte ancak geliştirilmesi adına ekstra çalışmalar yapılmamaktadır.**

Günümüzde artık şart olan görsel ve teknik üstünlüğü yakalamada, kondisyonla desteklenmiş ve kontrol altına alınmış bir esnekliğin önemi çok

büyük olacaktır. Ritmik cimnastikçilerin kullandıkları esnekliği destekleyici kondisyon çalışmaları, bale dansçısının bu yöndeki gelişimi adına gözle görülür faydalar sağlayacaktır. **Kontrollü esnekliğin** en üst seviyesine ulaşmış bir dansçının neler yapabildiğini görmek, bu özelliklere ulaşma yolunda bir öğrenci için büyük ivme yaratacaktır. Çünkü esneklik sadece doğuştan gelen bir özellik olmamakla beraber, çok tekrar içeren düzenli egzersizlerle geliştirilebilmesi kesinlikle mümkün bir beceridir.

Kondisyon çalışmalarına başladığı günden itibaren, dansçı üzerindeki etki hemen fark edilecektir. Sistemli yapılan kondisyon çalışmaları dansçının ataklık, çabukluk, beceri ve koordinasyon özelliklerinin maksimal seviyeye çıkmasını sağlayacaktır. Güç ibresinin günden güne yükselmesi, dansçının yere daha sağlam adımlarla basmasına neden olacak, bu da beraberinde kendinden emin ve cesur olmayı getirecektir. Kendinden emin bir dansçıyı ise herkes fark eder. Sahnenin neresinde olursa olsun...

2.5. Dayanıklılık

Performansı oluşturan faktörler arasında dayanıklılık çok önemli bir yere sahiptir. Dayanıklılık, çalışmanın kalitesini düşürmeksizin insanın güç yeteneğini koruyabildiği sürenin uzatılması, bir çalışmanın ya da dış çevrenin elverişsiz koşullarının etkisine rağmen yorgunluğa karşı organizmanın artırılmış direnme gücü olarak değerlendirilir.

Bisikletçiler ve atletizm sporundaki uzun mesafe koşucuları dayanıklılıkları büyük ölçüde geliştirilmiş sporculardır. Dansçılar açısından bakıldığında ise uzun süreli aktivite gerektiren gösterilerde ve provalarda,

kaliteyi aktivite boyunca koruyabilmenin en önemli şartı dayanıklılık gücüne sahip olmaktır.

Bazı araştırmalardaki değer ölçümlerinde, klasik bale dansçılarının değerleri dayanıklılık gerektirmeyen spor dallarını yapanlarınkine yakın bulunsa da, diğer bir görüőe sahip spor hekimlerine göre de, dansçılarının bütün performans öğelerinin belli ölçülerde geliştirilmesiyle maksimal bir kuvvet kazanacakları yolundadır. Bu da hem kalite hem de sporsal sağlık açısından dikkate değer bir konudur.

Dayanıklılık, aerobik (oksijenli) dayanıklılık ve anaerobik (oksijensiz) dayanıklılık olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.5.1. Aerobik Enerji Oluşumu

Organizmanın oksijenli enerji oluşum sistemidir. Hücre düzeyine kan aracılığı ile gelen oksijen, enerji verici maddeleri yakar ve böylelikle aerobik yolla enerji üretilir.

2.5.1.1 Aerobik Gücün Geliştirilmesi

İnsan organizmasının aerobik gücünün yani oksijenli enerji oluşum sistemlerinin güçlendirilmesi için geliştirilen, dayanıklılığı arttırmaya yönelik çeőtli antrenman yöntemleri vardır.

Maraton tipi çalışmalar ; Burada kısmen yavaş koőular ve yine aynı şekilde yüzme şeklindedir. Bu tür çalışmalar uzun süreli ve rahat bir çalışma temposuyla yapılır. Fizyoterapistler dansçılarının sakatlık dönemlerinin iyileőtirme periyotlarında, sakatlık tiplerine göre yüzmeyi,

tedavinin en önemli yapı taşı olarak görmektedirler. Ayrıca dansçılar, dans etmedikleri dönemlerde dayanıklılıklarını korumaları ve kas güçlerini kaybetmemeleri adına yüzmeyi tatil dönemlerinin vazgeçilmez bir parçası olarak görmelidirler.

2.5.2. Anaerobik Güç

Organizmanın oksijensiz enerji oluşum sistemidir. İki bölümü vardır: ATP-CP'li sistem (alaksit) ve laktik asitli sistem (laktasit). Tüm fiziksel aktiviteler sırasında önce kas hücresi içinde bulunan hazır ATP (adenozintrifosfat) devreye girer. Daha sonra eğer ortamda yeterli oksijen yoksa enerji verici maddeler oksijensiz olarak yakılırlar. Bu işlem sonunda laktik asit (süt asidi) adı verilen bir yan ürün ortaya çıkar. İşte bu sisteme de laktik asitli sistem denir.

İnsan organizmasının anaerobik gücü genel olarak, aerobik güçten daha zor geliştirilen bir özelliktir. Burada temelde iki noktadan hareket edilir. Bu noktalar; maksimalüstü yüklenmeler ve tekrar metodudur. Özellikle maksimalüstü yüklenmeler ve tekrar metodu ile organizmanın laktik aside (süt asidi) olan dayanıklılığı artırılır. Bu yüklenmeler devamlı yüklenme yönteminden daha kısa süreli, fakat daha yoğundur.

Klasik balenin anaerobik dayanıklılık gerektiren bir çalışma sistemi vardır. Bu sebeple dansçıların anaerobik güçlerinin daha çok geliştiği gözlemlenmiştir. Bale dersi egzersizleri genelde uzun süreli olmayıp zor ve net hareketlerden oluşur. Bu süreçte anaerobik güç devrededir. Egzersizlerin zorluk derecesi normal ve süresi uzun ise o zaman aerobik güç devreye girer. Genel olarak bale dersleri anaerobik gücü geliştiren bir sisteme dayanır. Egzersizlerde ve provalarda bir dansçının yoğun hareket uzunluğu genel olarak 2 dakikayı geçmemektedir. Ancak bazı

koreografilerde bu süre uzayabilir ve böylelikle aerobik enerji oluşumu devreye girer. Bu sebeple dansçıların aerobik ve anaerobik dayanıklılıklarının geliştirilmesi, dans kalitesinin artışı da sağlayacaktır.

2.6. Kuvvet

Sportif anlamda bir direnci yenebilmeye kuvvet adı verilmektedir. Bazı koreografilerde dansçılar, koreografin tercihine göre çok uzun süre dinlenmeye fırsatları olmaksızın dans etmek zorunda kalabilirler. Bu büyük dirence karşı koyabilmek için dans egzersizleri ve gerekli durumlarda da kuvveti tetikleyici ilave çalışmalara ihtiyaçları vardır. Üç çeşit kuvvet vardır.

2.6.1. Maksimal Kuvvet

Maksimal kuvvet bireyin bir seferde üretebileceği en büyük kuvvet miktarıdır. Bir başka deyişle nöromüsküler (sinir-kas) sistemin, istemimizle kasılması sonucu kaldırılacak en büyük ağırlığın kaldırılmasıdır. Maksimal kuvvet, büyük sıçramalarda sürat ile birleştirilebildiği gibi, uzun süreli bir performans da dayanıklılıkla da birleştirilebilir. Maksimal kuvvetin büyüklüğü, yapılan harekette kullanılan kaslar arasındaki koordinasyon ve kas içi koordinasyona, kasın fizyolojik kesitinin büyüklüğüne ve performansı etkileyen en önemli unsurlardan biri olan motivasyona bağlıdır.

2.6.2. Çabuk Kuvvet

Çabuk kuvvet, nöromüsküler (sinir-kas sistemi) sistemin, bir direnci en kısa sürede yenebilme yeteneğidir. Vücudun her bölgesi farklı çabuk

kuvvet üretir. Çabuk kuvvetin oluşabilmesi, kas içi koordinasyona ve hareket esnasında devreye giren kas liflerinin kasılma kuvvetine bağlıdır.

Patlayıcı kuvvet ve çabuk kuvvet genellikle birbirleriyle karıştırılan kavramlardır. Her ne kadar farklı olsalar da, patlayıcı kuvvetin çabuk kuvvetle yakın ilişkisi vardır. Patlayıcı kuvvet mümkün olduğu kadar dikey artışı sağlayabilme yeteneğidir. Burada anlatılmak istenen ise anlık zamandaki kuvvet artışıdır. Dans derslerindeki bazı egzersizlerde, dansçıların çabukluk becerisine ve bunu aynı kalitede hareketin sonuna kadar taşıyabilme dayanıklılığına kavuşmaları amaçlanır.

2.6.3. Kuvvette Devamlılık

Kuvvette devamlılık, vücuda yapılan uzun süreli yüklemelerde, organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir. Uzun soluklu performanslar için dansçıların kuvvette devamlılıklarının gelişmişliği, beraberinde kalite devamlılığını da getirecektir.

Kuvvette devamlılık ve kuvvet oluşumuna yönelik tüm çalışmalar ekstra antrenman programları çerçevesinde yapılmaktadır.

2.7. Ataklık (Sürat)

Fizyolojik açıdan ataklığı değerlendirdiğimizde; sinir sisteminin hareketlilik temeline bağlı olarak, kas sisteminin hareketleri en kısa zaman içinde yapabilme yeteneği olduğunu görürüz. Ataklık, kuvvet ile direkt bağlantılı bir özelliktir. Bu sebeple sürat ve ataklığa ancak uygun kuvvet uygulamalarıyla erişilebilir. Bu konuda yapılacak çalışmalarda, dansçı veya

sporunun branşı dahilindeki temel hareket bütünlüğüne kesinlikle sahip olması gerekmektedir.

2.7.1. Ataklığın Geliştirilmesi

Kuvvet olmaksızın atağı geliştirmek olası değildir. Sporunun atağı geliştirilmek isteniyorsa, kuvvetin geliştirilmesi gerekir. Sporsal anlamda ataklık ve süratlilik birbirini tamamlayan özelliklerdir. Atağın artımı için hareket süratinin ve kuvvetinin artırılması gerekmektedir. Burada unutulmaması gereken en önemli nokta, hareket süratinin geliştirilmesi oldukça güç iken, kuvvetin geliştirilmesinin kolay olmasıdır.

Atağı oluşturan en önemli öğeler, reaksiyon zamanı, yapılacak her bir hareketin sürati ve temposudur. Ataklık, bu öğelerin her birinin ayrı ayrı geliştirilmesi ile sağlanır.

Dansçılar için bu öğelerin geliştirilmesi son derece önemlidir. Bale dersleri bu öğeleri geliştiren bir teknik içerse de, bazı koreografler için ekstra çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ataklığı oluşturan öğeler, kondisyon sağlayıcı egzersizler içinde, tempolu ve kuvvete dayalı hareket kombinasyonları ile geliştirilebilir. Dansçının süratli hareket edebilme yeteneği , teknik açıdan çok önemli bir özelliktir.

2.8. Çabukluk (Çeviklik)

Çabukluk, kasların mümkün olan en kısa zamanda, dıştan uygulanan yüklenmelere vücudun direnme tepkisine rağmen, eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir. Bir dansçı için çabukluk veya çeviklik, onun bütün motorik davranışlarının, kondisyonel ve koordinatif kalitesi anlamına

gelmektedir. Özellikle küçük sıçramalar dahilindeki **assamble batu**, **entrechats**, **küçük jete ve jete batu**, **brise**, çabukluk gerektiren hareketlerdir. Bu hareket kombinasyonlarını çabuk bir teknikle yapmak gerektiğinden, kısa boylu dansçılarının kassal yapıları itibariyle bu özelliğe daha yatkın olduğu düşüncesi yaygındır. İlk bakışta bu düşünce doğru gibi görünse de aslında çabukluk, kondisyonel çalışmalarla uzun boylu dansçıların da pekala kazanabilecekleri önemli bir özelliktir. Çalışmamızın da amacı, balede karşı karşıya kalınan bazı fiziksel dezavantajları yapılacak sistemli çalışma programlarıyla avantaja dönüştürebilmektir.

2.9. Beceri

Beceri, performans sırasında daha az bir eforla daha fazla iş yapma olanağı sağlar. Beceride, değişik kas grupları arasında iyi bir koordinasyon sağlanır. Kassal bir işin kolaylıkla yapılması becerikli bir hareket özelliğidir.

Yeni hareketler karşısında insan aşırı duyarlılık ve aşırı aktivite gösterebilir. Fakat pratik yapa yapa, hareketleri kontrole yardım eden aktif bir kuvvet gelişir ve bu hareketler daha direkt ve etkili olmaya başlar. Beceri, özünde motorsal davranışlardaki koordinasyon kalitesidir.

Seyirci, profesyonel dansçıyla amatör dansçıyı çok net bir şekilde ayırt edebilir. Seyirciye yansıyan bu ayrıntıya bale sanatında teknik ustalık yani virtüozite denir. Dansçı çok zor bir hareket yapıyor olsa dahi, bunu büyük bir beceriyle uygulayıp hareketlerin zorluğu hakkında seyirciye hiçbir ip ucu vermez. İşte bu özellik amatör olanla gerçek baleciyi birbirinden ayıran çok önemli bir özelliktir. Bu yüzdendir ki bale sanatı halk diliyle “uçuşan peri kızları görüntüsüyle veya onları rahatlıkla kaldırıp taşıyan erkeklerle” anılır. Bu hissi seyirciye uyandırabilmek, mesleğin doğru bir şekilde yapıldığının çok önemli kanıtıdır.

Beceri, teknik ustalığa ulaşma yolundaki bir dansçı için, kazanılması zorunlu çok önemli özelliklerden birisidir.

Başlıklar altında topladığımız tüm öğeler, birbirlerine çok yakın kavramlar gibi görünsede, iyi bir performans için her biri dikkate alınmaya değerdir.

3. FİZİKİ YAPI VE BECERİ ÖZELLİKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİNDE ÇEŞİTLİ YAKLAŞIM METODLARI

Bu bölümde, bale eğitimine katkı sağlayacağını düşündüğümüz çağdaş yaklaşımlar için, baleyle benzer özellikler taşıyan çeşitli spor alanlarının egzersiz metodlarını göreceğiz.

3.1. Esneklik Gelişiminde Kullanılan Teknikler

Araştırmalarda, esnekliğin gelişiminde kullanılan tekniklerin en önemli ve en etkililerinin, aşağıdaki bu üç metodun içerdiği teknikler olduğu görülmüştür.

- Dinamik metod
- Statik metod
- Proprioceptive Neromuscular Facilitation (PNF)

Bu teknikler, seçilmiş branşın gerekleri çerçevesinde, sporcuların veya dansçıların ihtiyaçlarına göre değişik kombinasyonlarla uygulanabilmektedirler.

3.1.1. Dinamik Metod

Bu metodun uygulanış şekli, eklemin bir bölümünde aktif yaylanma hareketleri yapılarak kasın gerdirilmesidir. Gerdirme kuvveti, ilgili eklemlerin hareket genişliği için dinamik ve tempolu bir hareketle uygulanır.

“Dinamik metod eklemi saran yumuşak dokuları, gerdirme için harekete geçmeye yönelik bir metoddur. Ağrı sınırında bekleme olmaksızın hareketin ardarda tekrar edilmesi sonucunda kasta ilk tepki kasılma şeklinde gerçekleşmektedir. Hareketin kontrollü bir şekilde devam ettirilmesiyle kasılma azalacak ve yerini akışkan kuvvet hissine bırakacaktır.”¹²

Dinamik metod da gerilme kuvvetinin bilinçli bir şekilde ayarlanması gerekmektedir. Bu sebeple birey, kontrollü bir kuvvetle kasın refleks yeteneklerine güvenmeksizin çalışmalarını sürdürmesi gerekir. Kontrolsüz yapılan gerdirme çalışmaları sakatlanmalara neden olan en büyük etkenlerden biridir.

3.1.2 Statik Metod

Statik esnetme bireyde refleksif bir gevşeme meydana getirir. Statik yöntemde eklem, aktif olarak gerilebilirliği son noktaya kadar açılır ve 30 saniye kadar bekletilir.

Bu esnetme tekniğinde, gerdirmelerin bir eş yardımıyla yapılması (eşli gerdirme) veya esnetilmesi istenen bölgenin dayanıklı bir cisme yaslanarak esnetilmesi, uygulamada büyük kolaylıklar sağlayacaktır.

Statik metod citmik jimnastikçilerin kullandıkları en gözde metoddur. Bu sayede alabildiğince büyük bir esnekliğe ve hareket genişliğine kavuşma imkanı sağlanır.

¹² Bkz. (10) ,ARINLIK ,4,10.

3.1.3. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (P.N.F)

“PNF teknikleri uzun yıllardan beri fizyoterapistlerin eklem hareketliliğinde sınırlılığı olan hastalara uyguladığı bir tedavi yöntemidir. Bu teknik son yıllarda spor alanındaki geleneksel statik ve dinamik tekniklere alternatif olarak da uygulanmaya başlanmıştır. Bu teknikte contract ve relax yoluyla kasta daha fazla bir gevşeme sağlandığı görülmüştür. P.N.F.’nin asıl amacı sinir-kas mekanizmasındaki iletişimi kolaylaştırmak ve güçlendirmektir. 1950’ li yıllarda Amerika’da Kabat-Kaiser Enstitüsünde incelenmiş ve 1965 de pratik uygulamaya alınmıştır.”¹³

P.N.F tekniğinde, eklem belli bir miktar açılması ve o noktada aktif izometrik kasılma yaptıktan sonra hareket sınırına kadar gerdirilerek statik germe uygulanması söz konusudur.

“PNF genelde izometrik kasılma ve statik germenin kombinasyonudur. Bu yöntemle sporcu, eklemi kendi kendine yada bir başkası yardımı ile maksimal germe sınırına kadar gerdirir. Yani statik gerdirme yapar. Daha sonrada bu eklem sporcu tarafından gerildiği yönün tersine 5-10 saniye süre ile hareket ettirmeye çalışılır. Dolayısıyla bu aşamada 5-10 saniyelik bir izometrik kasılma yapılmış olur. Bu aşamadan sonra eklem izometrik kasılma için güç verilen yöne doğru gerdirilir. Hareketler 5-10 sn gerdirme 5-10 sn dinlenme ile 8 kez tekrar edilir.”¹⁴

Esnetmeler sırasında kesinlikle nefes tutulmamalıdır. Özellikle esnekliği az olan dansçılar için her esneklik çalışması öncesinde ön ısınma mutlaka yapılmalıdır.

¹³ Bkz. (13), ARINLIK, 34, 37.

¹⁴ Bkz. (13), ARINLIK, 37.

PNF yöntemi ile çalışmalar sırasında, eklemleri ağrı sınırının çok üstünde zorlanmaktan kesinlikle kaçınılmalıdır.

“Yapılan araştırmalar, esnekliği artıran tesadüfi mekanizmaları göz önüne almaksızın geliştirilmiş bir çok esnetme tekniğinin, hareket genişliğinin sağlanmasında kronik değişikliklere neden olduğunu göstermiştir.”¹⁵ (Tablo 3.1...)

3.2. Esnetme Egzersizleri ve Uyarılar

Esnetme (stretching), kas fleksibilitesinin (esnekliğinin) geliştirilmesi için uygulanan bir çalışma şeklidir. Bu egzersiz türünün uygulanışı, çeşitli kas gruplarının belirli bir süre sabit durumda tutulup gerdirilmesi şeklindedir.

İyi ısıtılmış bir vücudu öncelikle açmaya ve açılarını büyütmeye yönelik esnetme hareketleriyle başlanır. Esneklik çalışmalarında ağrı eşiği önemlidir. Esnetme yapılırken dışarıdan hafif baskı uygulanabilir. Bunlar eğitmenin yapacağı baskı destek uygulamalarıdır. (Resim 3.1...)

Bacağı esnetip tutmada, bel esnekliği için kollardan tutarak sırtı geriye çekmede , ayakları esnetmede eğitmenin yardımına ihtiyaç vardır.

Bu baskı ve destek uygulamalarında, eğitmen öğrenci iletişimi çok önemlidir. Esnetme sırasında ki ağrı hissi çalışmayı yönlendirecek önemli bir unsurdur. İlk ağrı hissine kadar gerdirme yapılmalı ancak ağrı hissinden sonra baskının durdurulup desteğin devam ettirilmesi gerekmektedir. 30 saniye bu pozisyon korunduktan sonra ikinci bir baskı daha yapılabilir. İkinci ağrı hissine kadar esnetme devam ettirilir. İkinci uyarıdan sonra da bir

¹⁵ A.g.m., 34, 37.

önceki etap gibi hareket kesilmemeli, daha da fazla esnetmeyip pozisyon korunmalıdır.

Esnetmede germe süresi, yapılan esnetme hareketinin şekline göre değişmektedir. Bu süre 4 saniye ile 60 saniye arasında değişir. Örneğin calf kası (alt arka bacak kası - baldır) ve aşil tendonu için bu süre 15-30 saniye iken, boyun kaslarında süre 5 saniye olmaktadır

Baskı destek çalışmalarından başka, esnetmede önemli bir uygulama da bütün hareketlerin birer zıttı olduğu ve uygulanmasının gerekliliğidir. Birkaç örnek verilecek olursa;

- Point (plantar flexion) halinde çalıştırılan ayak bileğini bir sonraki harekette Flex (dorsi flexion) halinde çalıştırmaktır.

- Kartal ve sphagat hareketi üzerinde yapılan esneklik çalışmalarının ardından muhakkak bacaklar kapatılmalı ve gövde bacaklara yapıştırılmalıdır. Bu pozisyon 5 saniye korunmalıdır.

- Sırt açma çalışması sırasındaki ilk etap gövdeyi yukarıya ve geriye çekmektir. İkinci etapta ise amaç, gövde geriye çekildiği için belli oranda sıkışan omurları açmak olacaktır. Bunun içinde bir önceki harekette olduğu gibi, bacakların üstüne eğilip gövde bacaklara yapıştırılmalıdır.

Sırt açma çalışmalarında unutulmaması gereken en önemli nokta ise, her geriye esnetmeden önce bedeni iyice yukarı çekip daha sonra esnetmek gerekmektedir. Bu da omurların zarar görmesini engelleyen önemli bir detaydır.

Esneklik çalışmaları kontrol ve kondisyon hareketleriyle desteklenmelidir.

Esneklik egzersizlerinin çoğu yerde yaptırılır. Bu egzersizlerin yerde yaptırılmasının en önemli nedeni ise verilen hareketlerin yanlış yapılma olasılığını minimuma indirmesidir. Çünkü vücut yerde iken ayaktaki duruşa nazaran daha güvenlidir. Bu yüzden baleye ilk adım yerde başlar. Balenin en temel hareketi olan Plié ' nin ilk alıştırmaları yerde yapılır çünkü böylece bu çok önemli hareketi hiç bilmeyen ufak öğrenciler; yerde oldukları için, hareketin temelini o minik bedenlerine doğru bir şekilde geçirebileceklerdir. Yerde iken bedenlerine iyice hissettirdikleri hareketleri ise, ayağa kalktıklarında da doğru bir biçimde uygulayabileceklerdir.

Okul yıllarında bale eğitmenlerinin öngörüsü, insiyatifi ve denetimi altında yapılacak olan bu çalışmalar, profesyonel hayatta dansçının insiyatifinde olacak ve dansçı kendi kendine bu çalışma programlarını uygulayabilecektir. Profesyonel bir dansçı için ekstra çalışma programları her gün alınması zorunlu olan bale dersleri kadar önem teşkil etmektedir.

3.3. Kondisyon Egzersizleri ve Uyarılar

Kondisyon, patlama kuvvetini ortaya çıkaran bütün spor dallarında olduğu gibi özellikle baleye çok yakın çizgilere sahip cimnastik ve su balesi sporcularının kullandıkları, var olan enerjii kaliteli bir şekilde ortaya çıkarmaya yönelik çalışmalardır.

Esnekliğini belli ölçüde kazanmış bir vücuda, kondisyon egzersizlerinin başlanması doğru ve gereklidir. Esnekliğin, kondisyon çalışmalarındaki önemi ise, hangi bölgelerin çalıştırıldığıyla ilişkili olarak zorlanma sırasındaki yapılabilecek hataları büyük ölçüde engelleyeceği içindir. Yeteri kadar esnek olmayan bacak adalesine, kondisyon programı içinde olan sekiz set grand battement hareketinin yaptırılması, birinci setten sonra bedeni yanlış yapmaya yöneltecektir. Çünkü esnekliği iyi

oturtulmamış bir bacak adalesi, grand battement hareketini yaparken zorlandığı noktada güç almak için hiç yapılmaması gereken hatalara vücudu yönlendirir. Böylelikle de dansçı kalça duruşunu bozmaya, kalçasını kaldırmaya başlayacaktır. Büyük sıçramalar içinde aynı şey geçerlidir. Bacak esnekliği tam olmadığı takdirde, kondisyon ne kadar iyi olursa olsun hareket açısı küçük ve tıkız görünecek, ya da dansçı bu görünüşü o anda değiştirmeye çalışırken bir çok teknik hata yapacaktır. Bu yüzden kondisyona geçilmeden önce öğrencinin hareket bütünlüğüne tamamen hakim olduğuna ve esnekliğini iyi ölçüde kazanmış olmasına dikkat edilmelidir.

Bacaklara takılan hafif çapta ağırlıklar (250 - 500 gr.) aynı zamanda kuvvetlenmeyi sağlamada yardımcı olur. Zaman içinde aynı egzersizler ağırlıklı ve ağırlıksız olarak da yapılabilir. Dansçının günlük çalışmalarının sonunda, en yorgun olduğu zaman diliminde kondisyon egzersizlerinin yaptırılması ekstra bir fayda sağlayacaktır. Çalıştırılması gereken en önemli bölgeler ise yine bacak, sırt, karın kasları ve bunlara yönelik kondisyon hareketleridir.

Kondisyonda dozaj öğrencinin egzersizlere ilk başladığı dönemdeki kapasitesine göre ayarlanıp günden güne arttırılmalıdır. Bu yine eğitmenin öngörüsü ve insiyatifinde olacaktır. Kondisyon hareketlerinin çeşitliliği, balede yapılan hareketlerin çeşitliliğiyle doğru orantılıdır. Kondisyon egzersizleri, bedenin bir harekete ve o hareketi yaparken ihtiyacı olan kaslara tam anlamıyla hakim olabilmesi için uygulanan setlerdir. Ancak uygulama esnasında egzersizin doğru yapıldığından emin olunmalıdır.

3.4. Yardımcı Temel Egzersiz Programı

Bu bölümde bale ve cimnastik yer çalışmalarının temelini göz önünde tutarak oluşturduğumuz, esnekliği geliştirici ve kuvveti artırıcı belli başlı hareketlere yer verilecektir. Bu temel egzersizlerin modifikasyonları ve varyasyonları yapılarak çok çeşitli hareketler geliştirilebilir. Karın, sırt, bacak bölgesi ve ayaklara yönelik bu egzersizler bale tekniğinin vücuda daha rahat geçirilmesini, öğrencinin de kendi vücudunu daha iyi tanımasını sağlayacaktır. Profesyonel yaşamda da aynen devam etmesi gereken bu süreç, dansçı kendini tanıdıkça, tekniğindeki eksiklerine göre, kendisinin de geliştirebileceği değişik egzersiz kombinasyonlarını vücuduna uyarlamaya başlayacaktır. Bu çalışmalar, kaliteli bir tekniğinin oluşmasındaki en temel şartlardan biridir.

Bu çalışmada esneklik ve kondisyon kavramları ayrı ayrı ele alınmış olsa da uygulamalarda her ikisi de beraber verilmelidir. Bir veya birkaç esneklik hareketinden sonra kondisyon destekli egzersize geçilmesi ve yine aynı şekilde devamlı olarak birkaç esnetmenin ardından kondisyon artırıcı hareketlerin uygulanması, esneklik ve kondisyon egzersizlerinin genel uygulanış şeklidir. Bu uygulamalar, kontrol ile birleşmiş yüksek bir esnekliğe kavuşulmasını hedeflemektedir.

3.4.1. Karın Egzersizi

Bu egzersiz, karın kasına yönelik kondisyon egzersizlerinin temelidir. Karın bölgesi hakimiyeti için yapılır. Hareketin başlangıcında, yere sırtüstü yatılır, ayak tabanı yerden kalkmayacak şekilde dizler yukarı çekilerek bükülür ve kollar ensede birleştirilir. (Resim 3. 2...)

Hareketin ilk sayısında, sırt ve boyun yerden hafifçe kaldırılır, sanki göğüsü tavana ulaştırmak istermişçesine yukarıya doğru hamle yapılır ve ikinci sayıda tekrar başlangıç noktasına geri gelinir. Uygulamada, kolların enseye yapıştırılmayıp sadece dokunuyor olmasına dikkat edilmelidir. Aksi taktirde boyun zarar görebilir. Hareket esnasında kesinlikle nefes tutulmamalıdır. Arttırılan setler halinde ve tempolu bir şekilde yapılmalıdır. (Resim 3. 3...)

3.4.2. Kobra Hareketi

Bel esnekliğine yönelik en temel hareketlerden birisidir. Hareketin başlangıcında yere yüzükoyun yatılıp, avuç içleri yerde olacak şekilde kollar göğüsün yanına getirilir. Hareketin ilk sayısında, baş ileriye doğru uzatılıp, göğüs yerden yavaş bir şekilde kaldırılır. Sekizinci sayının sonunda sırt tamamen arkada dik duruma getirilmiş olur. Bu pozisyon 8 sayı boyunca korunmalı, bu esnada sırtın mümkün olduğu kadar dik ve dirseklerinde son derece gergin ve düz olmalarına dikkat edilmelidir.

(Resim 3.4...)

3.4.3. Sırt ve Arka Bölge Egzersizi

Sırt ve bütün arka bölgenin kontrolüne yönelik en temel kondisyon egzersizidir. Hareketin başlangıcında, yere yüzükoyun yatılıp, kollar başın yanından öne doğru uzatılır. Bu pozisyonda ense düz tutulmalı ve bacakların arası bir ayak aralığı kadar açık bırakılmalıdır. (Resim 3.5...) Egzersizin ilk hareketinde, kollardan ileriye doğru uzayarak beden yerden kaldırılır ve bu pozisyonda birkaç sayı bekledikten sonra yine başlangıç pozisyonuna geri gelinir. (Resim 3.6...)

Egzersizin ikinci safhasında, bu sefer bacaklar ileri doğru uzatılarak kaldırılır ve bu pozisyonda birkaç sayı beklenir. Hareket esnasında poponun sıkı, dizlerin ve parmak uçlarının da yeterince gergin olmasına dikkat edilmelidir. (Resim 3.7...) Hareketin üçüncü safhasında ise bu sefer hem beden hem de bacaklar aynı anda ileriye doğru uzatılarak yukarı kaldırılır ve birkaç sayı tutulduktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket artırılan setler halinde yapılmalıdır. Hareket esnasında kesinlikle nefes tutulmamalıdır. (Resim 3.8...)

3.4.4. Passe Stretch Egzersizi

Kalça esnekliği ve arka bağların uzatılmasına yönelik bir harekettir. Hareketin başlangıcında, yere oturulup bir bacak passeye çekilir diğer bacak ise öne doğru uzatılır. Passe olan bacağa, kolunda yardımıyla hafif baskı yapılır. Bu sırada bedeni, öne uzatılmış bacağın üzerine doğru yaklaştırmak, göğsü buraya değdirmek gerekmektedir. Uygulamada, passedeki dizin, yere yakınlığına ve öne eğilme esnasında da sırtın mümkün olduğunca düz tutulmasına özenle dikkat edilmelidir. (Resim 3.9...)

3.4.5. Kelebek Hareketi

Kalça esnekliğine yönelik en temel hareketlerden biridir. Bu egzersiz tek başına yapıldığı gibi bir eş yardımıyla da yapılabilir. Başlangıçta yerde sırtüstü yatılır ve dizler önce karına çekilip oradan da yanlara doğru açılır. Hareketi yaparken amaç, dizi mümkün olduğunca yere değdirmeye çalışmaktır. Bu sayede kalçada iyi bir hareket genişliği sağlanacaktır. Uygulama esnasında bel bölgesinin yerle iyice temas ettiğinden kesinlikle emin olunmalı, topukların yerden yüksek tutulmasına dikkat edilmelidir. (Resim 3.10..., 3.11...)

3.4.6. İç Adale Egzersizi

İç adaleyi çalıştırmaya yönelik en temel hareketlerden biridir. Hareketin başlangıcında yerde sırtüstü yatılır ve bacaklar bitişik olarak yukarı kaldırılır. Egzersiz boyunca bacaklar tamamen gergin tutulmalıdır. İlk iki sayıda bacaklar yanlara doğru açılır ve son iki sayıda da tekrar aynı yere geri getirilir. Harekete 8 set devam edilir. Uygulama sırasında bel bölgesinin yerle iyice temas ettiğinden kesinlikle emin olunmalıdır. (Resim 3.12..., 3.13...) Bu egzersizde ayak bileklerine 250 gr. ağırlık takılabilir.

3.4.7. Bacak Esnetme ve Kuvvet Çalışması

Bacağın arkaya esnekliğini ve fırlatma kuvvetini geliştirmeye yönelik bir harekettir. Harekete iki el ve iki dizin üstünde başlanır. Egzersizin birinci safhasında, çalışma yaptırılacak bacağın dizi başa doğru çekilir. İkinci safhada ise bükülü diz arkaya doğru açılıp fırlatılır. Harekete 8 set devam edilir. Fırlatma esnasında dizin ve parmak ucunun tamamen gergin olmasına dikkat edilmelidir. (Resim 3.14..., 3.15...) Bu egzersiz, 250 gr. ağırlıkla yapılabilir.

3.4.8. Eşli Bacak Germe Egzersizi

Bacak esnekliğinin geliştirilmesine yönelik bir uygulamadır. Harekete sırtüstü yatarak başlanır. Esnetilmek istenilen bacak gergin ve turn out olarak kaldırılır. Bir eş yardımıyla bacak, esneyebileceği en son noktaya kadar getirilir. Burada 8 sayı beklenir. Uygulamalarda sağ ve sol bacak değişimli olarak çalıştırılır. Gerdirme esnasında, esnetme yapılan bacağın kalçasının kalmamasına dikkat edilmelidir. (Resim 3.16...)

3.4.9. Makas Egzersizi

İç adale ve karın kasına yönelik bir harekettir. Yere sırtüstü yatırılır, kolun dirsekten aşağısı yere gelecek şekilde bükülür ve otomatik olarak sırt yerden kaldırılır. Bu pozisyondayken bacaklar gergin bir şekilde yerden 45 derece yukarı yükseltilir ve bir ayak diğer ayağın üzerine gelecek şekilde çaprazlanır. İki bacak, bir ayak arası kadar açılıp bu sefer öbür bacak üste gelecek şekilde kapatılır. Bu egzersizde bacaklar iyice gergin, topuklar da mümkün olduğu kadar açık tutulmalıdır. Hareket artırılan setler halinde yapılmalıdır. (Resim 3.17...)

3.4.10. Calf Stretch

Arka bacak esnekliğine yönelik bir harekettir. Yere oturulup iki bacak öne uzatılır. Bacakların arası bir ayak mesafesi kadar açılır. Calf stretch yapılacak bacağın dizi bükülür, ayak bileği iyice fleks yapılır ve ellerle ayak parmak uçları iyice kavranıp çekilir. Diğer bacak ise önde uzun ve gergindir. (Resim 3.18...) Daha sonraki safhada bükülü diz yavaş bir şekilde düzeltilir. Bu pozisyonda 4 sayı beklenmelidir. Uygulamalarda gövdenin bacağa yakın olmasına çok dikkat edilmelidir.

Calf kaslarına yönelik çok önemli temel bir hareket daha vardır. Yere oturulup bacaklar öne doğru uzatılır ve ayaklar fleks durumuna getirilir. Sırt kambur olmayacak şekilde, ellerle ayak parmak uçlarına uzanılır. Parmak uçları tutulduktan sonra da ayak fleks yönüne doğru kontrollü bir şekilde gerdirilir. Bu pozisyonda 8 sayı beklenir. Uygulamada bel ve sırt bölgesi mümkün olduğunca düz tutulmalıdır. (Resim 3.19...)

3.4.11. Ayak Esnetmesi

Topuk dönüklüğünü sağlamak ve ayağa estetik kazandırmak için uygulanan bir egzersizdir. Yere oturulup iki bacak öne uzatılır. Çalıştırılacak ayak iki elle diğer bacağın üst kısmına getirilir. Sağ ayak çalıştırılacaksa, sağ elle topuk, sol elle de parmak uçları esnetilir. Uygulama esnasında esnetme yapılan tarafın dizi mümkün olduğunca yere paralel olmalıdır. (Resim 3.20...)

Egzersizin ikinci safhasında, bu sefer bacaklar ileri doğru uzatılarak kaldırılır ve bu pozisyonda birkaç sayı beklenir. Hareket esnasında poponun sıkı, dizlerin ve parmak uçlarının da yeterince gergin olmasına dikkat edilmelidir. (Resim 3.7...) Hareketin üçüncü safhasında ise bu sefer hem beden hem de bacaklar aynı anda ileriye doğru uzatılarak yukarı kaldırılır ve birkaç sayı tutulduktan sonra başlangıç pozisyonuna geri dönülür. Bu hareket artırılan setler halinde yapılmalıdır. Hareket esnasında kesinlikle nefes tutulmamalıdır. (Resim 3.8...)

3.5. Kas Gücü İçin İzokinetik Egzersizler ve İzokinetik Makinalar (Cybex)

İstanbul Tıp Fakültesi spor hekimliği bölümünde , İstanbul Devlet Opera ve Balesi dansçılarıyla ilgili bir çok anket ve testler yapılmış, bu anket ve testlerin sonuçlarına göre de pek çok dansçı, kas güçlerinin artırılması ve rehabilitasyonu çerçevesinde Cybex makinasında izokinetik egzersiz programına tabi tutulmuştur.

“İzokinetik egzersiz kavramı 1967 yılında Histop ve Perrine tarafından tamamlandı. İzokinetik egzersiz en iyi şekilde; açışal bir hızda güçlük çıkarmayan rezistansla ortaya çıkan hareket olarak tanımlanabilir.

Burada önemli olan çalışan kaslara, değişken dirence karşı hareketin her noktasında maksimal yükleme yapılmasıdır. Kastaki bu maksimal gerilimi açığa göre değişebilen izokinetik rezistans sağlar. Maksimum kas germe gücü, eklem açıklığı boyunca meydana gelebilir. Böylece hareket açısının her derecesinde kasta elde edilen fayda maksimumdur. Önceleri izometrik, izotonik egzersizler daha çok tercih edilmekteyken son yıllarda bunlara ek olarak bazı makinaların yardımıyla yapılan izokinetik egzersizlerde tercih edilmektedir. İzokinetik makinalar (**Cybex**) açısal hıza izin verirler. Makinalar eklem hareket açıklığında baştan başa beliren uygun direnç sağlar. ”¹⁶

“Bir izokinetik makinanın (Cybex 350) üç büyük bileşimi vardır; hız kesici ve bir kayıt edici. Hız seçici, dinamometre içindeki servometrenin hızını kontrol eder. İzokinetik egzersiz uygulanacak kişinin kaldırıcın kolunun ivmesini mevcut hıza getirene kadar, hiçbir kuvvet uygulanmaz. Kişi hızı artırmak için çalıştığında, hız seçici motorun daha hızlı hareket etmesine izin vermez. Çalışan tarafından harcanan güç, kuvvet ayarlayıcı formunda ona geri döndürülür. Kayıt edici, tüm verilerin alındığı ve izlendiği kısımdır. Grafiklerin yazılı olarak kağıda dökülmesini sağlar. Bunların dışında üçüncü bir raporda numerik rapordur, açıklayıcı ve kısa bir rapor olmakla beraber yapılan test hakkında gerekli bilgileri, ölçümü yapmakta olan spor hekimine verir. ”¹⁷

“İzokinetik egzersizlerin avantajları şöyle sıralanabilir;

- Fonksiyonel kapasite ölçülebilir.
- İstenen kas veya kas grupları spesifik olarak çalıştırılabilir.
- Hız ayarlanabilir.
- Kas guruplarına hareket açıklığı boyunca % 100 yüklenebilir.

¹⁶ Deniz NAMARASLI , Profesyonel Bale Dansçılarında Görülen Sakatlıklar , 43, 44 .

¹⁷ A.g.k. , 44 .

- Agonist ve antagonist kasların birlikte çalışabilmelerini sağlar. Böylece her iki grup aynı oranda eğitilebilir, iki grup kıyaslanabilir.
- İki ekstremitenin kıyaslanmasına olanak sağlar.
- Fonksiyonel hızda kas eğitime olanak verir. Diğer egzersiz tiplerinde sporcular ve dansçılar için gereken yüksek hızlarda kas eğitimi yaptırma imkanı yoktur. ”¹⁸

Dansçılar ve sporcuların kassal sağlıkları üzerine kurulmuş, dünyada pek çok ülkede yıllardan beri var olan, ülkemizde de yeni oluşmaya başlamış spor hekimliği bölümlerindeki Cybex makinalarından, herhangi bir sakatlığı olsun veya olmasın **dansçılardan, futbolculara, cimnastikçilerden, basketbolculara kadar, kaslarıyla çalışan her bilinçli profesyonel faydalanmaktadır.**

Herhangi bir sakatlanmaya maruz kalmadan önlem almak, performansı zirveye taşımada dansçıya büyük zaman kazandıracaktır.

3.6. Pilates

Günümüzde tüm dünyada, başta profesyonel sporcular, dansçılar, artistler olmak üzere pek çok kişi tarafından tanınan ve uygulanan Pilates metodu; çekirdek kas gücü, kas kontrolü, duruş, esneklik, koordinasyon, güç ve bedensel dayanıklılığı geliştiren bir kondisyon programıdır. Hareket kolaylığı için dengeli kas yapısını ön plana çıkarır. Zihinsel farkındalığı, fiziksel hareket ve egzersizle birleştirerek bedeni "içten dışa" çalıştırır.

Pilates tekniğinin yaratıcısı Alman Joseph Pilates (1880-1967), çocukluğundan beri astım, raşitizm ve romatizma rahatsızlıkları çekmiş bir kişidir. Vücudunu yattığı yerden güçlendirecek, direncini arttıracak

¹⁸ A.g.k. , 44 .

hareketler keşfetmeye başlamıştır. Pilates, bu hastalıkları yenme yolundaki kararlılığı ile Doğu felsefesi tekniklerini içeren bir çalışma benimsemiş ve bunları anatomi konusundaki bilgisi ile birleştirerek benzersiz bir metod geliştirmiştir.

1920'lerin başında bu devrim niteliğindeki fiziksel ve zihinsel kondisyon tekniğini ABD'ye taşıyan Pilates'in tekniği, kısa zamanda dans eğitiminin önemli bir parçası haline gelmiştir. Özellikle Graham ve Balanchine dansçıları tarafından kullanılmaya başlamıştır. Günümüzde Pilates tekniği, tüm dünya çapındaki hastaneler ve fiziksel terapi merkezleri tarafından yaralı sporcular ve dansçıları tedavi etmekte de kullanılmaktadır.

Pilates egzersizlerinin amacı; karın ve sırt bölgelerini eşit oranda güçlendirip, vücudumuzun üst kısmında sağlam bir iskelet oluşturmaktır. Pilates'e göre vücut merkezi, derindeki kaslarla bel kemiğine en yakın kaslardan oluşur. Pilates'te kas yapısı bir bütün haline getirilir. Kilo verilmez ama görüntü incelik. Sakatlanma riski en aza iner. Dayanıklılık artar, metabolizma hızlanır.

Yer egzersizlerini yoga unsurlarıyla birleştiren, gün geçtikçe popüler hale gelen bir spor olan Pilates sakatlanmalara karşı güçlü bir vücut yaratmayı hedefler. Pilates "matwork" yer hareketleri, top eşliğiyle matwork ve reformer aletiyle yapılabilen yaklaşık 500 hareketten oluşan, tüm vücut için bir kondisyon programıdır.

Pilates metodunun temel prensipleri; insan bedeninin birbiriyle bağlantılı birimlerden oluştuğunun farkına varılmasını sağlamak (**böylece bedensel ve zihinsel farkındalığı geliştirmek**), duruş ve nefesi iyileştirmek ve hareketin verimliliğini artırmak şeklinde özetlenebilir. Pilates metodunun 70 yıldan fazla bir süredir uygulanıyor olmasının sırrı, metodun getirdiği tutarlı ve kanıtlanmış sonuçlarda yatmaktadır.

Pilatesin Prensipleri

Konsantrasyon

Nefes

Merkez (power house) Karın, bel ve kalça çevresi

Kontrol

Mükemmellik

İzolasyon (çalıştırılmak istenen kas grubunu ayırabilmek)

Akıcı Hareket

Rutin

Metodun bir özelliği de her bir egzersizin yöneldiği kasları uzatmak ve güçlendirmek için tasarlanmış olmasıdır; böylece eklemler açılır ve kas gerilimleri yok edilir. Her bir egzersiz için geliştirilmiş özel nefes teknikleri, bedendeki enerjinin bu bölgelere gönderilmesine yardım ederken bedenin geri kalanının rahatlamasını sağlar. Tüm vücudu esneterek omurların arasını açar. Hatta omurların açılması nedeniyle 2 santimetreye kadar boyun uzaması bile mümkündür.

İlk birkaç dersin ardından katılımcılarda beden kontrolü ve denge hissi oluşmaya başlar. Kısa bir süre içinde de duruş düzelir ve gelişir. Düzenli çalışmaların ardından güç, esneklik kazanılır, duruş iyileşir, beden biçimlenir, güç ve dayanıklılık artar.

Pilates der ki ; 10 derste farkı hissedecek, 20 derste farkı görecektir , 50 derste değişim herkes tarafından fark edilecek, bambaşka bir vücuda ve mükemmel bir duruşa sahip olacaksınız.

Pre - Pilates (Başlangıç Pilatesi) 1. Ders Örneği;

-Postür analizleri yapılır.

-Ayakta omurganın doğal pozisyonu bulunur. Bu pozisyondaki nefes ilkeleri öğretilir.

-Ayakta omuz çalışması (Omuzları en doğru yere yerleştirmek)

-Ayakta kol egzersizi (Kürek kemiklerini sabitleyebilmek için)

-Ayakta denge egzersizleri (Dengeyi netleştirmek)

-Yerde omurganın doğal pozisyonu hissettirilir. Bu pozisyondaki nefes ilkeleri öğretilir.

-Yerde omuz ve kol egzersizleri doğru nefes eşliğinde yaptırılır.

-Yerde doğal omurga pozisyonu korunarak bacak egzersizleri

-Yerde yüzüstü pozisyonda sırt egzersizi (karın bölgesini aktive ederek)

İlk derse örnek olarak verdiğimiz bu çalışma, çeşitli varyasyonlar ve modifikasyonlarla, günden güne güçlendirilir. Pre-Pilates aşamasından sonraki aşama “reformer” (pilates aleti) ki buna ancak yer çalışmalarına çok iyi hakim olunduktan sonra başlanabilir. Reformer pek çok güvenlik kuralları olan, bu kurallara uyulmadığı takdirde geriye dönüşü olmayan kötü sonuçlar doğurabilecek bir alettir. Reformer aleti çok sayıda hareketin varyasyon ve modifikasyonlarına olanak verir. Kurallarına uyulduğu takdirde çok güvenli ve oldukça verimli bir çalışma şeklidir. Pilates tekniği, Pilates eğitimi almamış kişiler tarafından asla yaptırılmamalıdır.

The Pilates Coach Leslee Bender'la yaptığımız pilates tekniği eğitimlerinde, Bender'ın en çok vurguladığı nokta, güvenlik kurallarıydı.”**Az çoktur**” mantığına işaret eden Bender çağdaş pilatesin dikkatli ve güvenli yapılması gereğini vurgular. Pilates çok ciddi bir eğitim gerektirmektedir. Bu nedenle çalışmamızda, dansçılara bir pencere aralamak adına pilatese genel bir çerçeveden baktık . Günümüzde pilatesin gittiği noktalar baleciler adına önemlidir. Reformer aleti ise bir dansçı için öğrenilmeye ve çalışmaya değerdir. Bu nedenle dansı çok yakından ilgilendirecek bu aletle yapılabilecek bazı egzersizleri görmek dansçılar adına farklı bir bakış açısı ve ivme yaratacaktır.Reformer aletiyle yapılan bazı egzersizlerden örnekler: (Resim.3.21...,3.22..., 3.23..., 3.24..., 3.25...,3.26..., 3.27...,3.28...,3.29...)

4. SONUÇ

Yapılan araştırmalar; insan kasının çok yönlü çalıştırılması ve aynı zamanda eğitilmesiyle, beden kapasitesinin çok daha üstüne ıkılabileceğinin mümkün olduğunu göstermektedir.

Esnekliğin, doğuştan gelen bir özellik olmasının yanı sıra, geliştirilebilir, sert adalelere sahip bir vücutta bile oluşturulabilir bir özellik olduğu saptanmıştır. Kuvvet ve kondisyon çalışmalarının da aktif esnekliğin sağlanması, enerjinin patlama kuvvetine dönüştürülmesinde, sıçramalar ve vücut hakimiyeti üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür.

Ekstra egzersizlerinin ideal vücutu yaratmaya yönelik etkileri bulunmuş, adalelerin sağlığı ve dayanıklılığı üzerindeki etkileri ise bu araştırmanın yapılma amacında çalışmaya büyük bir ivme kazandırmıştır.

Çağdaş ekstra çalışma metodlarının bale dansçısı görüşüyle ayrıştırılıp bale eğitimine sağlayabileceği yararlar göz önüne alınarak hayata geçirilmesinin, klasik bale eğitimine hız kazandıracadığını, hem eğitmenleri hem de öğrencileri çok büyük ölçüde rahatlatadığını düşünmekteyiz.

Bale hayatının kısa ömürlü bir serüven olduğu düşünülerek, başarıya ulaşma yolunda karalı ve emin bir şekilde ilerlemek gerekmektedir. **Zamanı iyi değerlendirebilmek**, bale tekniğini sağlam bir bedene ve sağlam adaleler üzerine inşa edebilmek, çok genç yaşlarda büyük hedeflere ulaşılabilmeyi sağlayacaktır. Ekstra destek çalışmalarını, yeni yetişmekte olan veya profesyonel hayata geçmiş tüm dansçıların ve dansçı adaylarının bir yaşam tarzı olarak benimseyebilmeleri, her an gelişen ve başarıdan başarıya koşan büyük bir dansçı potansiyelini de beraberinde getirecektir.

ÖZET

(BALEDE EKSTRA ÇALIŞMA PROGRAMLARI)

Bale bir sanat dalıdır. Fakat bale sanatçısı vücuduyla çalıştığından dolayı aynı zamanda iyi bir sporcu da sayılabilir. Baleye bu iki pencereden de bakabilmek gerekir. "DANS ve SPOR". Bu düşünce; spor alanındaki değişim ve gelişimleri takip etmenin, balenin de gelişimi adına doğru bir adım olacağı görüşünü doğrulamaktadır. Bu gelişmeler çerçevesinde, baleye yarar sağlayabilecek tarafların ortaya çıkarılması, daha iyi sıçramanın, daha iyi esnekliğin ve patlayıcı kuvvetin sağlanmasında dansçılara büyük rahatlıklar getirecektir. Baleye artistik beceri yönünden yakın bir spor dalı olan cimnastiğin ve çalışma sistemleri açısından baleye fayda sağlayabileceğini düşündüğümüz diğer pek çok spor türünün çalışma sistemlerinin incelenmesinin, bale adına doğru bir yaklaşım olacağı kanısındayız.

Ekstra esneklik (stretching), kontrol ve kuvvet egzersizleri Dünya' da olduğu gibi artık Türkiye'de de spor hekimlerince üzerinde yoğun bir şekilde çalışılan ve giderek önem kazanan destek programları haline gelmiştir. Yapılan geniş incelemeler ve deneyler sonucunda, dansçıların ve sporcuların daha üstün, daha başarılı olabilmeleri ve yüksek performansa ulaşabilmeleri adına ekstra çalışma programları geliştirilmiştir.

Evrensel olan klasik balede, performansı zirveye taşımak için gelişmeleri spor alanında da takip etmek, evrensel kapasitenin daha da yukarılara taşınmasını sağlayacaktır.

ANAHTAR KELİMELELER: Esneklik, Kuvvet, Spor, Bale, Ekstra Çalışma Programları, Yüksek Performans

SUMMARY

(EXTRA WORKING TECHNIQUES FOR BALLET)

Ballet is a form of Art. A ballet artist is also a sportsperson since ballet involves using and training the body. Ballet should be looked into from both of these angles.

The two combination that ballet inherits shows us that using and learning the new techniques used in various sports will be beneficial for ballet. Analyzing the new techniques used in sports will give an idea on which of these techniques can improve jumping, give more flexibility, increase physical fitness and stamina which will ease ballet activities. All this shows us that the extra flexibility, high stamina and the extra physical fitness that rhythmic gymnastics provides should not be overlooked when practicing ballet.

Also extra stretching, control and physical fitness have become important supporting exercises that sports doctors work on in Turkey. New working programs have been developed after various tests and hard work in order to increase a sportspersons performance.

Following up the improving techniques in the sports field and adapting them in the right places will be highly beneficial for ballet globally.

KEY WORDS: Stretching, Physical Fitness, Sports, Ballet, Additional Exercise Programs, High Performance

(Tablo 3.1...) Esnetme Tipleri ve Amaçları

ESNETMENİN TİPİ	AMAÇ
Kişisel esnetmeler Kısa tutuşlar	Isınmanın bir bölümü olarak Çalışmaya hazırlık esnetmeleri
Kişisel esnetmeler Uzun tutuşlar	Hareket alanının genişliğinin geliştirilmesi için tercihe göre ısınma ve soğumanın bir bölümü olarak.
Eşli esnetmeler Uzun tutuşlar	Hareket genişliğinin daha fazla gelişimi
P:N:F esnetmeler Kişisel ve eşli	Hareket genişliğinin daha fazla gelişimi