

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SEKİZ HAFTALIK HALK OYUNLARI ÇALIŞMASININ RİTİM YETENEĞİ
VE ÇEVİKLİK ÜZERİNE ETKİSİ

Ali Kemal TAŞKIN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Sinan AYAN

2018 – KIRIKKALE

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SEKİZ HAFTALIK HALK OYUNLARI ÇALIŞMASININ RİTİM YETENEĞİ
VE ÇEVİKLİK ÜZERİNE ETKİSİ

Ali Kemal TAŞKIN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Sinan AYAN

2018 – KIRIKKALE

KABUL VE ONAY

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir

Tez Savunma Tarihi : 21 / 02 / 2018

Prof. Dr. Turgut KAPLAN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Prof. Dr. Nurtekin ERKMEN

Selçuk Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Doç. Dr. Sinan AYAN

Kırıkkale Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Üye

Yrd. Doç. Dr. Dede BAŞTÜRK

Ahi Evran Üniversitesi, BESYO

Üye

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay	
İçindekiler	I
Önsöz	V
Simgeler ve Kısaltmalar	VI
Şekiller	VII
Tablolar	VIII
ÖZET	IX
SUMMARY	XI
1. GİRİŞ	1
1.1. Folklor (Halk Bilimi)	5
1.1.1. Folklorun Tanımı ve Alanı	5
1.1.2. Folklorun Konusu ve Amacı	6
1.1.3. Folklorun Önemi	8
1.1.4. Folklor Ürünleri	9
1.2. Folklorik Bir Unsur Olarak Halk Oyunları	9
1.2.1. Oyunun Tanımı ve Doğuşu	9
1.3. Oyundan Dans Kavramına Geçiş	11
1.3.1. Dansın Tanımı	11
1.3.2. Dansın Doğuşu	12
1.4. Halk Oyunlarının Tanımı	13
1.5. Halk Oyunlarının Konusu	14
1.6. Halk Oyunlarının Genel Nitelikleri	15
1.7. Halk Oyunlarının Doğuşu ve Türkiye'deki Gelişimi	16

1.8. Anadolu’da Görülen Halk Oyunu Türleri	19
1.8.1. Bar Türü Oyunlar	19
1.8.2. Halay Türü Oyunlar	20
1.8.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar.....	21
1.8.4. Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunlar	22
1.8.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar	24
1.8.6. Horon Türü Oyunlar.....	24
1.9. Halk Oyunlarına Teşvik Edici Başlıca Faktörler	26
1.9.1. Boş Zaman	26
1.9.2. Kitle İletişim Araçlarının Etkinliği	26
1.9.3. Aile.....	27
1.9.4. Kıyafet, Müzik ve Yöresel Özellikler	27
1.9.5. Okul ve Eğitim	28
1.10. Halk Oyunlarının İşlevleri.....	29
1.11. Halk Oyunları ve İletişim.....	29
1.12. Halk Oyunları ve Sosyalleşme	31
1.13. Halk Oyunları Sağlık ve Spor	35
1.14. Ritim Yeteneği	38
1.15. Çeviklik.....	40
1.15.1. Çevikliği Etkileyen Faktörler	42
1.15.2. Çeviklik Antrenmanı.....	43
1.15.2.1. Çeviklik Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar	44
1.15.3. Sporda Yaygın Olarak Kullanılan Çeviklik Testleri.....	44
1.15.3.1. T Testi	45
1.15.3.2. Pro-Agility Çeviklik Testi.....	46
1.15.3.3. Illinois Çeviklik Testi.....	47

1.15.3.4. 505 Çeviklik Testi	48
1.15.4. Çevikliğin Sportif Performans Açısından Önemi	49
1.16. Kuvvet	49
1.16.1. Kuvvetin Sınıflandırılması	51
1.16.1.1. Genel Kuvvet	51
1.16.1.2. Özel Kuvvet	51
1.16.1.3. Maksimal Kuvvet	52
1.16.2. Çabuk Kuvvet	52
1.16.2.1. Çabuk Kuvvet Antrenmanı	53
1.16.3. Kuvvette Devamlılık	54
1.16.3.1. Kuvvette Devamlılık Antrenmanı	54
1.16.4. İzokinetik Kuvvet	55
1.16.5. İzometrik Kuvvet	56
1.16.6. Statik ve Dinamik Kuvvet	56
1.16.7. Mutlak Kuvvet	57
1.16.8. Rölatif Kuvvet	57
1.16.9. Kuvveti Etkileyen Faktörler	57
1.16.9.1. Morfolojik Fizyolojik Faktörler	57
1.16.9.2. Motivasyonel Faktörler	57
1.16.9.3. Çevresel Faktörler	58
1.17. Denge	58
1.17.1. Statik ve Dinamik Denge	59
1.18. Esneklik	60
1.18.1. Esnekliği Etkileyen Faktörler	62
1.18.2. Halk Oyunlarında Antrenmanın ve Esnekliğin Etkisi	64
1.19. Dayanıklılık	65

1.19.1. Kısa Süreli Anaerobik Dayanıklılık.....	68
1.19.2. Orta Süreli Anaerobik Dayanıklılık	68
1.19.3. Uzun Süreli Anaerobik Dayanıklılık.....	68
1.19.4. Kısa Süreli Aerobik Dayanıklılık.....	68
1.19.5. Orta Süreli Aerobik Dayanıklılık	69
1.19.6. Uzun Süreli Aerobik Dayanıklılık	69
1.19.7. Halk Oyunları Türlerinin Dayanıklılık Açısından Fizyolojik Analizleri.....	69
1.19.8. Dayanıklılığın Etkileri.....	69
1.19.9. Dayanıklılık ve Sportif Performans	70
1.19.10. Dayanıklılığın Organizma Üzerine Etkileri	71
1.19.10.1. Kardiovasküler Etkileri	71
1.19.10.2. Metabolik ve Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkileri.....	71
1.19.11. Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	71
1.20. Sürat	71
1.20.1. Sürati Etkileyen Faktörler	72
2. GEREÇ VE YÖNTEM	73
2.1. Deneklerin Seçimi.....	73
2.2. Ritim Yeteneğinin Ölçülmesi.....	73
2.3. 505 Çeviklik Testi.....	76
2.4. İstatistiksel Analiz.....	77
3. BULGULAR	78
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	80
KAYNAKLAR	91
EKLER.....	110
ÖZGEÇMİŞ.....	112

ÖNSÖZ

Doktora programına başlamam ile birlikte hem ders döneminde hem de bu araştırmanın her aşamasında, bana her konuda yardımcı olan, cesaretlendiren, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen değerli tez danışmanım Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Sinan AYAN hocama; tez izleme komitemde bulunan, değerli görüşleri ile tezimin şekillenmesini sağlayan ve desteklerini esirgemeyen Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Turgut KAPLAN hocama teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca bu günlere gelmemde büyük emekleri olan biricik Annem ve babama, çalışmam sırasında bana göstermiş oldukları sabır ve destek için eşim Suna TAŞKIN, kızım Hatice Naz TAŞKIN ve oğlum Yunus Emre TAŞKIN'a teşekkür ederim.

SİMGELER VE KISALTMALAR

S: Saniye

CM: Santimetre

DK: Dakika

KG: Kilogram

M: Metre



ŞEKİLLER

Şekil 1: Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı

Şekil 2: Çevikliği Etkileyen Faktörler

Şekil 3: T Çeviklik Testi

Şekil 4: Pro-Agility Çeviklik Testi

Şekil 5: Illinois Çeviklik Testi

Şekil 6: Ritim Yeteneği Sprint Testi

Şekil 7: 505 Çeviklik Testi

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Özellikleri.

Tablo 2: Araştırmaya katılan deneklere ilişkin verilerin guruplar bakımından karşılaştırılması.

Tablo 3: Araştırmaya katılan deneklere ilişkin değerlerin ön test – son test karşılaştırmaları.



ÖZET

Sekiz Haftalık Halk Oyunları Çalışmasının Ritim Yeteneği ve Çeviklik Üzerine Etkisi

Bu çalışmanın amacı; sekiz haftalık halk oyunları çalışmasına katılan bireylerin ritim yetenekleri ve çeviklik üzerine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, daha önce herhangi bir spor geçmişi olmayan ve halk oyunları oynamamış 76 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna 19 bayan ve 19 erkek olarak katılan 38 deneyin yaş ortalaması $22,05 \pm 1,600$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,090$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,03 \pm 10,935$ kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubuna ise 19 bayan ve 19 erkek olarak katılan 38 kontrol grubunun yaşları ortalaması $21,43 \pm 1,335$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,065$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,51 \pm 6,749$ kg olarak tespit edilmiştir. Deney grubuna sekiz haftalık antrenman programı boyunca cumartesi ve Pazar günleri haftada iki gün üçer saat Yozgat yöresine ait Feyli Turnam, Bobbili, Hoşbilezik, Cemo, Hoplatma, Loli, Aynalı Körük, Çedene, Nalinlim, Karanfilli ve Temura oyunları antrenmanı uygulanmış olup kontrol grubuna ise sekiz hafta boyunca Yozgat yöresi halk oyunları çalışması yapılmamıştır. Ölçümler sekiz haftalık antrenman programına başlamadan önce ön test ve sekiz haftalık antrenman programı sonrası son test olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılan deneklere ilişkin, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ön test değerlerinin gruplar deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Bu karşılaştırmalarda, deney grubu ön test değerleri kontrol grubu ön test değerlerinden daha düşük bulunmuştur. Buna karşın ritim yeteneği ön test değerlerinin deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P > 0,05$). Çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği son test değerlerinin deney ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında ise, deney grubuna ilişkin son test değerleri kontrol grubuna ilişkin son test değerlerinden anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($P < 0,05$).

Deney grubuna ilişkin ön test –son test çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği değerlerinin karşılaştırmalarında ön test değerlerinin son test değerlerinden anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Kontrol

grubuna ilişkin ön test –son test çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği değerlerinin karşılaştırılmalarında ise, ön test değerleri ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

Sonuç olarak; Sekiz haftalık halk oyunları çalışmasının ritim yeteneğini geliştirdiği ve çeviklik performansını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Halk oyunları, ritim yeteneği ve çeviklik.



SUMMARY

The Effect of Eight Week Folk Dance Training on Rhythm Talent and Agility

The aim of this study is to define the effect of Rhythm Talent and Agility of the people who participate eight week folk dance training. 76 individuals – who have no sport background and have not performed any folk dance- participate the study voluntarily.

The Experimental Group includes 19 female and 19 male whose age average $22,05 \pm 1,600$ year; height average $1,71 \pm 0,090$ m and body weight average is $67,03 \pm 10,935$ kg. The Control Group includes 19 female and 19 male whose age average $21,43 \pm 1,335$ year; height average $1,71 \pm 0,065$ m and body weight average is $67,51 \pm 6,749$ kg.

The Experimental Group was implemented the trainings belonging to Yozgat Region folk dances called as Feyli Turnam, Bobbili, Hoşbilezik, Cemo, Hoplatma, Loli, Aynalı Körük, Çedene, Nalinlim, Karanfilli and Temura for eight weeks as three hours at every Saturday and Sunday. While the Control Group was not implemented any Yozgat Region folk dance.

The measurements were taken as pretest before the eight week training programme; and posttest after the eight week programme. When compared the pretest values of 30 m sprint and 30 m rhythm with experimental group and control group; statistically significant differences between the groups are defined ($P < 0,05$). In these comparing; the experimental group pretest values are lower than control group values. Nevertheless; the rhythm talent pretest values has no statistically significant difference when the experimental and control group are compared ($P > 0,05$).

The experimental group posttest values are significantly low from control group posttest values regarding agility; 30 m sprint and 30 m rhythm running and rhythm talent posttest values comparison of the experimental and control group ($P < 0,05$).

The Experimental Group's pretest – posttest values of agility; 30 m sprint and 30 m rhythm running and rhythm talent comparisons; the pretest values are significantly low from posttest values ($P < 0,05$).

The Control Group's pretest – posttest values of agility; 30 m sprint and 30 m rhythm running and rhythm talent comparisons; there is no statistically significant difference between pretest and posttest ($P > 0,05$).

As a result; eight week folk dance training develop rhythm talent and increase agility performance.

Key words: Folk Dances, Rhythm Talent and Agility.



1. GİRİŞ

Bir ülkede yaşayan yöre halkının, yaşam biçimlerini, dünden bugüne uzanan gelenek, görenek, adetleri tanımlamada halk biliminin önemi çok fazladır (Örnek 2000). Halk biliminin birimlerinden olan halk oyunları sevgi, aşk, kıtlık, bereket, afet, kahramanlık, savaş gibi kavramları canlandıran tarihi belge niteliğindedir (Erdem ve Pulur 1994). Halk oyunları, insanlığın varoluşundan itibaren kişilerin karakterini, duygularını, düşüncelerini, manevi değerlerini yansıtan ritmik hareketlerdir (Altuğ 1991).

İlkel insanların savaş, ölüm, doğum, mertlik, kahramanlık hüznün ve sevinç gibi duygulardan yaptıkları düzenli hareketler, belli bir dönem sonra halk oyunları adıyla anılmaya başlanmış. Bu kitlesel uğraş zamanla öyle bir hal almış ki artık birçok insanın tek mesleği, geçim kaynağı ve hayatının belki de en büyük parçası olmuştur (Cingöz 1996).

Halk dansları bir yörenin iklimini, giysisini, tarihini, coğrafyasını, müzik geleneğini kısacası yöre insanının yaşam biçimini yansıtan kültürel ürünleridir. Bir toplumun kültürel birikimleriyle oluşan halk oyunları, o topluma ait tüm özellikleri bünyesinde barındırır (Ökten 2002).

Eroğlu, halk oyunlarının tanımını; “bulunduğu toplumun sosyal-kültürel yapısını meydana getiren, ait olduğu toplumun duygu ve düşünceleriyle birleşen, müzikli ya da müziksiz icra edilen, belli başlı araç ve gereçte kullanılabilen, belli adım sırasıyla oluşan düzenli hareketler olarak tanımlamaktadır” (Eroğlu 1999).

Halk oyunları yaşamı olduğu gibi aktarır. Bundan dolayı da halk oyunları toplum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Aydın 1992). Toplumda sosyal bütünleşmeyi sağlamada önemli etkendir (Artun 2009). Halk oyunları toplumlar arasında en iyi kaynaşma aracıdır. Halk oyunları, halkımızın ortak duygularını taşımaktadır. Bundan dolayı da millet olma özelliğini oluşturan unsurlar arasında yer alır (Öngel ve Hacıbekiroğlu 1996).

İnsan duygularını dansla anlatır. Yani dans duyguların bedensel ifadesidir. Dans, insanın yaratıcı düşünme gücünü geliştirir. Buna bağlı olarak da dans beden

üzerinde motifleşerek sunulması ve insanın zihinsel tasarımlarının bedensel ve zihinsel koordinasyon içerisinde müzik ile uyum içerisinde harekete dönüştürülmesidir. İnsanlar yüzyıllar boyunca hüznelerini ve sevinçlerini ritmik hareketlerle ifade etmişler ve günümüze kadar taşımışlardır. Efelerde başkaldırışı, horonda hamsinin çırpınışını, halaylarda dayanışmayı görmek mümkündür. Halk dansları vücudumuza müzik ve ritim eşliğinde koordineli hareket edebilme yetisini kazandırır (Mertoğlu 2002).

Halk dansları kendini ve kültürünü ifade etme sanatıdır. Dansçıların sanatçı yönlerinin yanı sıra sportif yönleri de önem kazanmaktadır. Dolayısıyla dansçılar kendini ve kültürünü ifade ederken fiziksel becerileri de çok önemlidir. Dansçılar, vücutları ve yaptıkları antrenmanlar hakkında bilgi sahibi oldukça kendilerini ve danslarını geliştirme olanağı bulmaktadırlar. Hareket biliminin dansta sağladığı yeni açılımlar dansçıların performanslarını arttırdığı gibi yaralanma olasılıklarını da olabildiğince azaltmaktadır (Fitt 1996).

Halk oyunlarının kişiler üzerinde fiziksel ve fizyolojik açıdan olumlu gelişmeler gösterdiği ve aynı zamanda sportif özellikler içerdiği de bilinmektedir (Gerek 2007).

Egzersiz, insanlar için yararları herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Egzersiz bilinçli bir şekilde yapıldığında kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır. Egzersiz aynı zamanda denge ve hareket becerilerinde artma, kan basıncında düşme, esneklikte artma, gerginlik ve stresten uzaklaşma gibi etkenlere de sahiptir (Zorba ve ark. 2004). Düzenli uygulanan egzersizlerin sürati, kuvveti, dayanıklılığı ve esnekliği arttırdığı, bunun yanında vücut kompozisyonunu da olumlu etkilediği görülmektedir (Yamaner ve Hacıcaferoğlu 1997).

Düzenli egzersiz yapmayan kişilerde kalp rahatsızlığı, dolaşım problemleri, kanser ve şişmanlık gibi rahatsızlıklar meydana gelmektedir (Heyward 1991). Düzenli yapılan egzersiz kişilerde fizyolojik kapasiteyi artırır ve hareketsizliği önleyerek uzun yıllar sağlıklı yaşamayı sağlar (Zorba 1999).

Çolakoğlu ve Şenel'e (2003) göre, "Düzenli yapılan egzersizler kişilerde fiziksel uygunluk gelişimlerine katkı sağlayarak, hareketsiz yaşantının getirdiği olumsuz sağlık koşullarını ortadan kaldırmaktadır".

Halk oyunlarında kuvvet; sporcuların müzik eşliğinde dans ederek bir yerden başka bir yere kendi vücut ağırlığını hareket ettirmesi sırasında oluşan dirence karşı koyabilme gücüdür. Herhangi bir spor dalına ait olmayan bütün kas gruplarının ortak çalışması sonucu ürettiği kuvvete genel kuvvet, belli bir spor branşına özgü gereksinim duyulan kuvvete de özel kuvvet denir. Halk oyunlarında kuvvet antrenmanları sporcuların kendi ağırlıkları ile uygulanmaktadır. Burada yöresel özellikler önem taşımaktadır. Halk oyunlarında oyunun başlama zamanı ile bitiş süreci içerisinde, belirli olan ritmik yapıya ve süresine bağlı olarak öğreticinin belirlediği hızda oynatılmasına halk oyunlarında sürat denir (Elbasan 2007).

Dünyada her şey düzenli bir şekilde hareket eder. Yani Dünyanın hareketi ritimdir. İnsanlarda doğumundan ölümüne kadar, kalp atışları ve nefes alıp vermeleriyle ritim başlar. Ritim, hareketin sayı ile anlatımıdır (Morgül 2004). Özkan'a (2006) göre, ritim "hareketin akımıdır". "Bir dizedeki, bir notadaki vurgular, uzunluklar veya ses özellikleri, duraklamaların sistemli bir biçimde tekrarlanmasıyla oluşan ses uygunluğu, tartım ve dizem" olarak tanımlamaktadır (Ergönül 2006).

Halk oyunlarında ritim yeteneği, dışarıdan verilen ritmin algılanması ve bellekteki ritmin yeniden canlanmasıdır (Minz 2003). Halk oyunları branşında müzikle verilen ritimleri oyuncular algılayarak hareketlerinde onu ifade etmek zorundadır. Çoğu spor branşında dışarıdan ritim verilmez. Sporcular hafızasında var olan ritmi kullanır (Singh 2004).

Ritim sportif etkinliklerin çoğunda uygulanır. Örneğin basketbolda Potaya gidiş, top sürme, turnike, dripling gibi atletizmde ise koşular gibi hareketler belirli bir dinamizm içerirler. El çırparak veya müzik gibi hareketler sporcuların ritim özelliğini geliştirir (Sayın 2011). Ritim, beyin ile vücut arasında hızlı ve düzenli bir iletişim aracıdır. Bu nedenle ritim eğitiminin temel amacı, beyin ile vücut arasında dengeyi oluşturmaktır (Gehrkens 1944).

Ritim hareketlerdeki zamansal boyutu ifade eder. Ritim yeteneğini, spor açısından bakacak olursak temel teknik becerilerin kullanımındaki ritim olarak düşünmek gerekir. Kesik kesik olmayan hareket becerileri ritim yetisi ile ilgilidir. Temel teknik beceriler ile ilgili parkur çalışmaları ritim yetisinin geliştirilmesi açısından önemlidir (Topkaya 2013).

Dansın toplumun yapısına katkıları büyüktür. Geçmişten günümüze kadar geçen tarihsel süreçte dansın eğitimdeki rolü giderek önem kazanmıştır. Dünyanın çeşitli ülkelerinde Dansla ilgili eğitim, eğitim ve öğretimin bütün kademesinde yerini alarak ve dansın eğitimine yönelik çeşitli yöntemler geliştirilerek başlanmıştır (Aktaş 1999).

Beden eğitimi müfredatında, ritim eğitim ve halk dans gibi birçok formda görülmektedir. Dans öğretimi, eğitim programlarında yer alması gerekir. Çünkü dans çocuklara gelişimsel olarak kendine uygun dans tecrübesi kazandırır (Purcell 1994).

Ritim yetisi, hareketin zaman içerisinde akıcı olmasıdır. Burada işitsel ve görsel algılama aynı anda olur. Hareketin içindeki ritmi algılayıp ya da öğrenilmiş hareketlerin ritmini ayrı ayrı algılanması ve sergilenmesidir. Ritim yetisinin gelişim yaşı 8-9 yaşlarda daha hızlıdır, 6-15 yaşlarda da aşamalı olarak geliştiği bilinmektedir.

Bütün antrenörlerin ve sporcuların temel hedefi vardır oda maksimum performansa ulaşmaktır. En yüksek performansa ulaşmada bilimsel çalışmalardan faydalanmak önem kazanmaktadır. Günümüzde sportif branşlar için en iyi performans, titizlikle planlanan, uygulanan ve kontrol edilen temelleri, metodu ve teoriği bilimsel geçerliliği olan bilgiler üzerine dayandırılan bir antrenman sistemi vasıtasıyla elde edilebilir.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi halk oyunlarının sportif boyutuyla ve ritimle bağlantısı olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı sekiz haftalık halk oyunları çalışmasının ritim yeteneği ve çeviklik üzerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

1.1. Folklor (Halk Bilimi)

1.1.1. Folklorun Tanımı ve Alanı

“Folklor” terimi ilk olarak 1846 yılında, İngiliz William J. Thoms (1803-1885) tarafından kullanılmıştır. Sözcüğün kökeni folk=halk, lore=bilim’den gelmektedir ve anlamı da “halkbilim” demektir (Örnek 2000). Folklor kavramının da “halk”, aynı dili konuşan, gelenek ve göreneklerle birbirine bağlı, ortak bir tarihi olan, homojen toplum kesimidir. “Bilim” ise anonim karakterli, maddi ve manevi hayatı çevreleyen, her türlü yaratılmış ve sistemleştirilmiş kurumlardır(Çobanoğlu 1999).

Halk bilimi olarak tanımlanan folklor, halkın karakteristik özelliklerini yansıtır. Bu nedenle folklor kültürel varlığın en önemli öğelerini teşkil eder (Şenel 1982). Folklor, kültürel yönden bir milleti diğer milletlerden ayıran sosyal bir bilim dalıdır. Bir milletin geçmişten bugüne yaşadığı olaylarla ilgili bizi bilgilendirir ve maddi manevi kültürün tüm parçalarını barındıran zengin bir hazinedir (Acıpayamlı 1978).

Folklor, bir milletin kültürel değerlerini kendine özgü metodlarla derleyip sınıflandıran, yorumlayan ve bir bütünlüğe varmayı amaçlayan bir bilim dalıdır (Akar 1989). Sosyolog Cahit Tanyol folklor için; “Biz, folkloru, üzerinde düşünülmesi gereken zengin bir kitap olarak görüyoruz. Milletlerin esas özelliğini, kökü tarihlerin derinliklerinde yatan folklorlarında görüyoruz. O, her milletin bir çeşit halk bilimidir” ifadelerini kullanmaktadır (Tanyol 1960). Pertev Naili Boratav da (1969) folkloru, “Halk bilimi, bir ülke ya da belirli bir bölge halkına ilişkin maddi olmayan kültürel unsurları konu edinen, bunları derleyen, sınıflandıran, çözümleyen, yorumlayan ve son aşamada da bir birleşime vardırılmayı amaçlayan bilimdir” (Boratav 1969).

Folklor, ninniler, masallar, hikayeler, bilmeceler, atasözleri, halk oyunları, inançlar, halk doktorluğu ve baytarlığı, halkın büyü ve sihir uygulamaları, ağaç oymacılığı ve demircilik gibi eski sanatlar, elişleri ve yemek pişirme gibi kültür ürünleri folklorik öğelerdir (Uysal ve Günay 1990).

Her milletin kendine özgü bir toplum yapısı vardır. Bu nedenle folklorun tanımı ve kapsamı belirlenirken her milletin bilgileri kendi toplumlarının yaşayışına göre değerlendirmeler yapmışlardır. Almanlara göre folklor, halkın kalıbı, ruhu ve türünün bilimsel anlayışıdır. Siyasal bilimlerin giriş yeri, giriş odası ve sosyal politikanın köken ve kaynak kitabıdır. Fransa’da folklor, halk yaşayışını inceleyen ve genel olarak manevi bilimler toplamından oluşur (Eğilmez 2006).

İngiltere’ye göre folklor, insan kuruluşlarında en yaygın, en eski, en devamlı olan şeyleri inceler ve gelenekler bilimidir. İngiliz bilim adamları, folkloru halkın manevi yapısını, kültürünü konu edinmektedir. Belçika’ya göre folklorun amacı, halk sınıflarının yaşantılarına ve uygarlıklarına ait olan her şeyi toplamak, incelemek ve açıklamaktır. Amerika’da ise, sosyal bilimler olarak kabul edilmektedir. Bu görüşe göre Amerika’da folklor, daha çok Sosyal Antropolojiye kaydırılmak ve bu görüş açısından ele alınmak istenmektedir (Baykurt 1976).

1.1.2. Folklorun Konusu ve Amacı

Folklorun konusu, kişisel çalışmaların dışında halka ait olan her şey folklorun konusudur (Baykurt 1976). Folklor, halkın, yaşadığı toprağın özüdür. Tarihimizle ilgili pek çok bilgi folklor ürünlerimizde gizlidir (Özdemir 2006). Folklorun inceleme alanı geniş olduğundan dolayı uzmanlık alanlarına ayrılır. Bu uzmanlık alanları birbirinden kopuk ve bağımsız değildirler (Artun 2009). Folklorun konuları ile ilgili birçok tasnif çalışması yapılmıştır. Ünlü folklorculardan Paul Sebillot’un 1904-1907 yıllarında yayımladığı 4 ciltlik “Fransa Folkloru” (Le Folklore de France) adlı eserinde ciltlerin konuları şöyledir: 1. Hayvanlar ve Bitkiler 2. Gök ve yer 3. Halk ve tarih 4. Gök ve yer (Tan 1997)

Türkiye tasnif çalışmalarını 1927-1928 yıllarında “Türk Halkbilgisi Derneği”nin geliştirdiği görülmektedir. 1969 yılında Naki Tezel tarafından düzenlenen “Türkiye Folklor ve Etnografya Kılavuzu” adlı eserde de tasnif çalışmalarına yer verildiği görülmektedir (Tan1997). Sedat Veyis Örnek, halk biliminin konuları için 25 maddelik bir tasnif çalışmasında bulunurken, daha ayrıntılı

çalışmalar için her maddenin alt başlıklarının da değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Örnek'in halk bilimi tasnif çalışması şu maddelerden oluşmaktadır:

1. Kent, köy ve kasaba yaşamı (Monografiler)
2. Halkın inançları, gelenekleri, görenekleri ve töreleri
3. Kalıp hareketler (tavırlar, jestler, mimikler)
4. Halk edebiyatı
5. Giyim-kuşam-süs
6. Halk eğlenceleri, sporlar
7. Beslenme-mutfak-kiler
8. Halk müziği ve müzik araçları
9. Ekonomi türleri
10. Halk ekonomisi
11. Halk oyunları (danslar)
12. Halk bilgisi
13. Geçiş dönemleri
14. Taşıma, taşıma teknikleri
15. Halk tiyatrosu (geleneksel tiyatro)
16. Bayramlar, karşılamalar, uğurlamalar
17. Yerleşim-yerleşim türleri
18. Barınak-konut (Halk mimarisi)
19. Aydınlanma-ısınma
20. Hesaplama birimlerini, Ölçmelerini, tartmalarını, zaman ve mesafe kavramlarını
21. Halkın sanatlarını ve zanaatlarını
22. Dernekler, kuruluşlar; dayanışma ve yardımlaşma
23. Dinsel-büyüsel içerikli inançlar, işlemler
24. Çocuk oyunları ve oyuncaklar
25. Adlar (Örnek 2000).

Folklorun amacı, bir toplumun kültürüne ait maddi ve manevi kültürlerini araştırıp usulüne göre tespit ederek, bunlarla ilgili olarak genel sonuç ve kurallara varmak amacını taşımaktadır (Çobanoğlu 1999). O halde folklorun genel amacı, kökü, toplumun tarihin derinliklerinde olan öz değerleri araştırmak, belirlemek, elde edilen verileri yabancı kültürlerle ve etkilerine açık toplum kesimlerine aktarmak suretiyle, toplum bütünlüğünün devamlılığını sağlamaktır. Bu anlamda folklor, bir toplumun maddi ve manevi yapı harcı, halkı bütün milli varlığıyla temsil eden, yaşatan şekil ve hayat tarzıdır (Caferoğlu 1954).

Folklor sayesinde milli kültür canlılığını sürekli koruyarak devamlılık arz eder. Folklor olmadan milli kültürün temelleri boşlukta kalacak, kendi halkından kopmuş ve yozlaşmış, geleneklerini devam ettirmeyen bir kültür oluşacaktır (Ekmekçioğlu 2001). Folklor, o topluma ait, sosyal, politik ve ekonomik alanlardaki dünya görüşü ve davranış biçimleri hakkında bilgi verir (Ekmekçioğlu 2001).

1.1.3. Folklorun Önemi

Folklor, toplumun geleneksel yaşamı hakkında bilgi verir. Gelecek hakkında karar verebilmemize yardımcı olur. Çünkü halk bilimi sayesinde halka ait olan her şey öğrenilir ve halkın iç yaşantısı görülür. Bu konuda Ziya Gökalp “Halk, milli kültürün canlı bir müzesidir” demiş ve milli kültürü de uygarlık yolunda yaratıcı bir kaynak olarak görmüştür (Ekmekçioğlu 2001).

Halkın yaşamını en ince ayrıntısına kadar araştıran, halkın çoğunluğunun ortak davranış kalıplarını, yaşam biçimini, belirli olaylar karşısındaki tavrını belirleyen, geleneksel ve törensel yaşamını düzenleyen, zenginleştiren, renklendiren, töre, kurum ve kurumlaşmayı gözü önüne sermede halk biliminin rolü ve önemi son derece önemlidir (Örnek 2000).

1.1.4. Folklor Ürünleri

Bir olayın ya da kültürel ürünün folklor ürünü sayılabilmesi için; sözlü geleneğe dayalı olmalı, halka ait olmalı, anonim olması, Nesilden nesile geçerek yayılmış olması gibi özelliklere sahip olması gerekir (Tan 1997).

Halk biliminin ürünlerine her nesil yeni değerler katar (Eğilmez 2006). Toplumun yabancılaşmaması kendi ürettiklerine bağlılığı ile mümkündür. Folklor ürünlerinin tarihçesi, dünya milletlerinin tarihi kadar eskidir. Gerek kitap halindeki bilgiler, gerek arkeolojik belgeler, heykeller, kitabeler, resimler, folklor malzemesi olarak da yararlanılabilecek birtakım bilgiler verirler (Artun 2009).

1.2. Folklorik Bir Unsur Olarak Halk Oyunları

1.2.1. Oyunun Tanımı ve Doğuşu

Huizinga'ya göre oyun; belirli bir zaman ve mekan sınırlar içinde özgürce gerçekleştirilen, belirli bir amacı olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile alışılmış hayattan başka türlü olmak bilincinin eşlik ettiği, iradi bir eylem ve faaliyettir (Huizinga 1985). Oyun, günlük hayatta bir dinlenme, günlük yaşamın bir süsü gibidir. Bazı insanlara göre oyun, enerji fazlasını atmak, bazılarına göre de içgüdüsünü doyurmaktır (Eğilmez 2006).

Pertev Naili Boratav ise oyunu “çocukların ve büyüklerin, günlük uğraşlarından ayrılabilindikleri boş zamanlarında, herhangi bir üretim çabası ya da başka çeşit hizmetleri zorunlu kılmadan sadece eğlenme yolu ile dinlenmelerini sağlayan eylemdir” diye tanımlamaktadır (Boratav1984). Eski insanların yaşayış biçimlerine bakıldığında, çok fazla oyun oynama isteklerinin olduğunu görüyoruz. Çünkü oyunlar, farklı kültürlerin ortaya çıkmasında çok etkin bir rol oynamışlardır (Şener 1975).

Eskiden insanlar oyunu, “tanrılarına yaklaşabilmek için birtakım mimikli danslar yaparlardı. İlkel insanlar tapınaklarda, hareketlerin figürlerinde benzerlik aranmadan kendini müziğin ritmine bırakırlardı. Hiçbir kural tanımadan özgürce

dans ederlerdi. Müziğin ritmine uyan insanlar bazen coşar, tepinir, garip sesler çıkarırlardı. Bazen de yumuşak hareketlerle kıpırdanarak kendilerini tanrılara yakın görürlerdi (Sel 1990).

Tabiatla barışık yaşamaya çalışan ilk insanlar, topladıkları ateşin çevresinde, tabiat olgularını, ses ve hareketlerle canlandırmaya çalışmışlardır. İlkel insanlar Oyun aracılığıyla, iyi ile kötüyü, doğru ile yanlış, güzel ile çirkini anlatmaya çalışmışlar, doğaüstü güçleri oyunla ifade etme yoluna gitmişlerdir (Artun 2000).

Doğayı tam çözemeyen ilkel topluluklar oyunla; düşüncelerini, hayallerini, arzu ve isteklerini anlatmışlardır (Fisher 1985). İlkel topluluklarda, insanlar ateşin etrafında toplanarak hayvan hikâyeleri anlatırlardı. Anlatılan hikâyeler canlandırılarak oyunlar oynadıkları görülür. Ayrıca avladıkları hayvanlar gibi ses çıkarırlardı, onun kılığına girerek makyaj yaparlardı. İlk insanlardan günümüze kadar gelen "oyun" halk kültürümüzün önemli bir bölümünü oluşturmuştur (Terzioğlu 1999). İlkel insanlar ilk olarak doğayı taklit etmişlerdir. Böylece de oyunlarının başında hayvan taklitleri gelmektedir. Günümüzde birçok yöremizin oyunlarında hayvan öğeleri konu edilmiştir (Çakır 1987).

Türk halk kültüründe oyunun oluşumunda, “Şamanizm” büyük bir etken olmuştur. Şamanizm, oyun geleneğinin temelinde bir mihenk taşıdır. Şamanizm’in kalıntıları dramatik köylü oyunlarında oldukça yaygındır (And 1964). Günümüzde halk danslarımıza Şaman dininin büyük etkiler olmuştur. Buna bir örnek olarak ‘bar’ sözcüğünü verebiliriz. Güney Doğu ve Doğu Anadolu da davul oyunlarına verilen addır. Bu sözcük, eskiden Şamanın davulunun tutağına verilen addır (And 2002).

Anadolu’daki dans geleneğinin eksikliğini Konya-Çatalhöyük de yapılan kazılarda çıkarılan bir duvar resminde toplu dans sahnesini örnek olarak gösterir (M.Ö. 5500-6500). O zaman yaşanmış gelenekler bugünde yaşanmaktadır (Su 2000).

1.3. Oyundan Dans Kavramına Geçiş

1.3.1. Dansın Tanımı

"Dans" terimi Latince kökenli olup; Almanca'da "Tariz", Fransızca'da "Danse", İngilizce'de "Dance" olarak geçmektedir. Dansın tanımı da çok değişik şekillerde yapılmaktadır. Sözlük anlamı olarak dans: "Kişinin tinsel durumunu bir takım gövdesel devinimlerle açığa vurmasıdır" olarak tanımlanmaktadır (Örnek 2000). Dans, insanların ruhsal durumlarını bir takım bedeni hareketlerle ifade etmesidir (Örnek 1971).

Eroğlu dansı, "belirli bir ritme uyan, bu bakımdan müzikle kaynaşan hareketler ve adımlar dizisi" olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda dans, bütün ülkelerin duygularını ve coşkularını belirtmek için kullanılan sanat koludur" olarak tanımlamaktadır (Eroğlu 1994).

Metin And, dansı "toplumsal yararlar için insanların iletişimde kullandıkları hareketleri, büyüsel amaç doğrultusunda trans haline geçirici, bireyler arası bağı kuvvetlendirici ve düzen sağlayıcı ritimle birleştirerek yaptığı bedensel faaliyetler" olarak tanımlamaktadır (And 2002).

Saygun'a (1975) göre dans, ilkel törenlerin ayrılmaz bir parçasıdır. Taşıdıkları anlamlar törenin niteliğine bağlanmaktadır. Ölenin ruhunu sakinleştirmek için musiki bir ağıt olacaktır. Dans ise, örneğin bir kavga sahnesi canlandırılmak törenin bir parçası olacaktır.

Dans, sosyalleşmenin, kutlamanın, eğlencenin ve dinsel törenlerinin anlamını içeren kültürel anlayışın sembolüdür. Dans, insanların yer ve zaman içindeki hareketleridir. Dansta iletişimi sağlayabilmek için bu kültürel olayın seyirci tarafından anlaşılması gerekmektedir. Kültürel form çok esnek olmasına rağmen, sosyal ilişkilerin görsel manifestolarını taşıyan anlamlar içermekte ve özenle hazırlanmış estetik sistemin konularını oluşturmaktadır (Kaeppler 2003).

1.3.2. Dansın Doğuşu

Bütün yazarlar dansın İnsanlık tarihi kadar eski olduğunu vurgulamaktadır. İlk çağlarda insanlar doğal olayların nedenini anlamakta güçlük çekmişlerdir. Bundan dolayı güneşi, ayı, yıldızları doğaüstü güçler olarak algılamış ve onları gök tanrıları olarak kabullenmişlerdir (Aktaş 1999).

Dansın, mağara resimlerinden yapılan yorumlara bakılırsa çok eski olduğunu göstermektedir. Eski insanlar, tabiat olaylarının nasıl meydana geldiğini bilmez ve anlayamazlardı. Bundan dolayı da yağmur, rüzgar, doğum, ölüm gibi olaylar meydana geldiği zaman duydukları korkuyu ifade edemedikleri için, düşüncelerini vücut hareketleriyle ifade etmişlerdir (Eroğlu 1994).

İnsanlar duygularını, tepkilerini, acılarını ve sevinçlerini çevrelerine vücut hareketleriyle, yani taklitlerle anlatmışlardır. Örneğin, bir kuş gördükleri zaman bu kuşun uçuşunu veya bir maymun, aslan, geyik vb. canlıları gördükleri zaman da bu canlıların davranışlarını taklit yoluyla anlatmak istemişlerdir. İnsanlar doğayı biraz anlamaya başlayıp, basit kültürler oluşturmalarına ve sözlü dillerin oluşumuna kadar aralarındaki iletişimi bu şekilde sağlamışlardır. İşte bu iletişimi sağlayan fiziksel davranışlar, dansı doğuran ve dansın önemli bir ögesi olan sözsüz iletişim (beden dili) diye adlandırdığımız temel davranış olmuştur (Aktaş 1999).

Dans, Sanatın ilk belirtisidir. İnsanların ilk iletişim aracı olarak sayılan dans bedensel olarak ruhsal durumlarını ve gerilimlerini devinime dönüştürür. İlk başta bireysel gereksinmeden doğan dans, zamanla toplumsal ve dinsel bir karaktere dönüşmüştür (Örnek 1971).

İlk insanlarda dansın büyüsel ve törensel niteliklerine yönelik olarak şu ifadeleri kullanmıştır: “İlkel insan, sanatı yaratmakla yaşamına bir yol bulmuştur. Ava çıkmazdan önce yapılan toplu danslar insanlarda güven duygusu oluşturuyordu. Yüzlerine sürdükleri savaş boyaları düşmanlarını ürküttüklerine inanıyorlardı. Mağaraya yaptıkları hayvan resimleri avcıya güven ve üstünlük duygusu veriyordu. Katı kurullarla yaptıkları Dinsel törenlerinin amacı, topluluktaki her bireye toplumsal yaşantı aşılmasını ve bireyin topluluğun bir parçası olduğuna yardım etmektedir.

Tehlikeli ve anlaşılmaz doğa olayları karşısında güçsüz kalan insanlar, büyülerden büyük destek görüyordu” (Fisher 1985).

Dans, oyunun bir parçasıdır. Oyun daha geniş bir kapsamlı bir olgudur. Dans ise, duygu ve düşüncelerin vücut ile anlatımıdır. Son yıllarda hayli sorunlu hale gelen bu sözcükler, aslında toplumsal hafızada neyi çağrıştırdığı ile ilgilidir. Artık halk oyunu deninde yerel anlamdaki oyunlar, dans denilince ise, batılı tarzdaki oyunlar akla gelmektedir. Topluma mal olmuş olanlara halk oyunu, bireysel olanlara da dans denilmektedir (Eğilmez 2006). Dans ile oyun arasındaki en büyük ilişki, bir kaynaşmaya ilişkindir. Dans, oyunun vazgeçilmez biçimidir (Huizinga 1985).

1.4. Halk Oyunlarının Tanımı

Halk oyunları her sanat dalında olduğu gibi insanı anlatır. İnsanlar düşüncelerini, duygularını inanış ve felsefelerini oyunlarla dile getirmektedir. Bu nedenle halk oyunları, bütün ulusların kültürlerinde önemli bir yere sahiptir (Eroğlu 1988).

Halk oyunları, geleneksel yaşam biçiminin bir sonucu olarak, bir ihtiyaçtan ortaya çıkmıştır. Halk oyunlarının zamanla değişerek günümüze kadar gelmiştir. Fisher’in "Sanatın Gerekliliği" adlı eserde dediği gibi: "Ne halk türküleri ne de halk oyunları ilk gerçek ve kesin biçimlerini koruyabilirler" (Fisher 1985).

Halk oyunları, “toplumların kültürel değerlerini yansıtan, üzüntüyü, sevinci, bir olayı ifade eden, kökeninde din ve büyü olan, müzikli olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen, ölçülü, düzenli hareketler bütünü” olarak ifade etmektedir (Eroğlu 1999).

Halk oyunları, müzik ve hareketlerin bütünleşmesinden oluşmuş ve düzgün bir şekilde ritmik hareketlerin uyumlu bir biçimde ortaya konulmasıdır. Bazen müzik olmaksızın belirli bir ritme bağlı olarak da meydana gelebilir. Yapılan hareketlerin temeli ayaklarda başlamak üzere, vücuda ve kollara kadar uzanır. Halk oyunlarında vücudun bedensel hareketlerinin uyumu kadar, gruptaki bireylerin uyumlu

hareketleri de estetiği yaratır. Hatta bazen bir duruşun veya bir bakışın bile estetik değeri vardır (Eğilmez 2006).

Kısaca halk oyunları, göze hitap eden, müziklerin ve yapılan namelerin kulağa hoş gelmesi, hareketlerin ölçülü ve dengeli bir şekilde icra edilmesi, estetik bir etki yaratan, insanlarda heyecan uyandıran, halk müziğiyle desteklenmiş, hareketlerin ve müziklerin bütünleşmesidir (Öngel 1992).

Büyük şehirlerde oynanan halk oyunları ile köylerde oynanan halk oyunları arasında fark vardır. Yani şehirlerde oynanan halk oyunları köylerde oynanan oyunlardan değişiktir. Büyük şehirlerde daha çok seyirlik oyun özelliği taşır. Dansçılara paralı öğretilir ve oyuncular profesyoneldir. Diğer yandan halk oyunlarının tanımı bütün halkın ortak dans ettiği danslardır. Türkiye’de böyle dans sistemi yoktur. Bunun yerine her bölgenin ve bu bölgelerin içindeki ilçeler ile köylerin her birinin, ayrı ayrı dansları bulunmaktadır. Bu nedenle köylü dansı ve müziği demek daha doğru olacaktır (And 1964).

Ulusal müziklerimize göre oyun kuran kişilere, ritim kurallarına bağlı kalarak müzik eşliğinde yapılan düzenli hareketlere oyun denir. Oyunlar bir ulusun duygu ve düşüncelerine dayalı ise, ulusal oyun (Halk Oyunları, Milli Oyun) adını kazanırlar tanımlamasını yapmaktadır (Demirsipahi 1975).

İlkel toplumlardan bu yana insanlar, hayat biçimlerini, duygu ve düşüncelerini, çalgı ya da çalgılardan çıkan seslerle yaptıkları hareketleri uyumlu bir biçimde birleştirecek anlatmışlardır. Modern toplumlarda ise halk oyunları, geçmişe özgü kültür değerleri olarak görülmektedir (Avşar 1984).

1.5. Halk Oyunlarının Konusu

Anadolu insanının coğrafi şartlardan etkilenecek halk oyunlarımızda çoğunlukla insan ve tabiat, insan ve hayvan gibi toplumsal ilişkili konular ele alındığı görülmektedir. Halk oyunlarında bazı hayvanların yaşantıları da sergilenmektedir. Örneğin; kurt, kartal, tilki gibi. Anadolu insanı halk oyunlarımızda kırmızı, yeşil ve

mavi yani gökkuşağının yedi renginden olan ana renkleri kıyafetlerine ve oyununa yansıtmıştır (Şenol 1992).

Halk oyunlarımızda hayvan motiflerinin genel özelliklerine baktığımızda, oyuncular, genellikle birbirlerini tutmadan oynadıklarını ve çoğunda çökme figürünü görülmektedir. Bazı yörelerimizde de el çırpma, dönme, yere çökme figürü vardır. Hayvan motiflerinin oynandığı oyunlarda bayanlar çoğunlukla evcil hayvanları ve kuşları, kedi, güvercin, keklik, turna, ördek vb. hayvanları taklit ettikleri, erkekler ise daha çok yırtıcı hayvanları, büyükbaş hayvanları ve kuşları taklit ettikleri (kartal, ayı, domuz, kurt vb.) görülmektedir. Hayvan motifli halk oyunlarımız geçmişten günümüze kadar canlılığını sürdürmüştür (Çakır 1987).

Halk oyunlarımız da oynanan bar oyunları, halaylar, zeybekler, seğmen oyunları, müzikleriyle de bir savaşı, bir kahramanlık olayını ya da kıtlığı, bereketi, bir afeti, bir faciayı, bir aşkı anlatan ve canlandıran adeta tarih belgeleridir. Birçok halk oyunlarımız, toplumumuzun yaşam şartlarına göre biçimlenmiş ve anlam kazanmıştır. Örneğin, Bursa'nın Kılıç-Kalkan Oyunu ordu hayatından ve savaş usullerinden sembolize edilmiştir. İnebolu'nun Çardak Oyunu, gemici hayatından oyunlaştırılmıştır. Urfa'nın Kımıl Halayı tahıl ürünlerine musallat olan bir böcekle mücadeleyi anlatan bir oyundur (Ataman 1987).

1.6. Halk Oyunlarının Genel Nitelikleri

Halk oyunları, insan yaşamının bütün dönemlerinde çok işlevli olma özelliğini korumuştur. Günümüzde halk oyunları, törenlerin ve açılışların en renkli bölümünü oluşturur (Eğilmez 2006). Halk oyunları, insanların sosyal güdülerini karşılamaktadır. Halk oyunlarında, oyuncular ve seyirciler oyun ortamında bir araya gelirler. Oynayanların ezgi ve ritmin büyüleyici etkisi ile bedensel olarak aldığı zevk doruğa çıkmaktadır (Artun 2009).

Halk oyunlarının en önemli özelliği bir topluma ait olmasıdır. Halk oyunları göze ve kulağa hitap ederken kültürel bir değer niteliği taşımaktadır. Çünkü bu kültürel değerler, sosyalleşen insanlarla birlikte gelişerek nesilden nesile aktarılacaktır. Bu

sebeple halk oyunları toplumun kabulüne dayanan sahne sanatı ve ulusal anlamda kimlik taşıyan müzik ve hareket formlarından oluşan bir sanat dalıdır (Öngel 1992).

Halk oyunlarının önemli niteliklerinden bir tanesi zengin bir tarihe sahip olması ve aynı zamanda anonim olmasıdır (Öcal 2000). Halk oyunlarında çalgısız ve türküsüz oynanan oyunlar zamanla çalgılı ve türkülü oynanmaya başlamıştır. Bowra'ya göre dansa sözün eşlik etmesi, dansın yeteri kadar açık olmadığı, açık bir ifade taşımadığı zamanlar da olmuştur (Doğanç 1970).

Halk oyunlarında müzik, söz ve dans uyum içerisinde olmak zorundadır. Müzik, söz ve dans bütünlük içerisindeyse izleyene de heyecan ve zevk verir. Halk oyunlarının evrensel işlevi tabiat şartlarına iklime ve coğrafi duruma göre değişiklik gösterir (Eroğlu 1999).

Her ulusun her kabilenin her aşiretin bir kültürel özelliği vardı. Bu kültürler ilişkiler sayesinde yayılır ve diğer kültürlerle birleşir. Halk oyunları da istekli yada istek dışı müdahalelerle değişime uğramıştır (Eğilmez 2006).

Halk oyunları, bütün milletlerin yaşamların da önemli bir yer almaktadır. Halk oyunlarının yalnız dinsel törenlerden toplum ve kişi hayatına girmekle kalmadığı, sanatın ve kültürün yaratıcısı olarak görev yaptığı da görülmektedir (Ay 1999).

Halk oyunları bölgelere göre ezgi, ritim, hareket, estetik, kıyafet, mizansen, jest ve mimikleri değişiktir. Halk oyunları içten geldiği gibi oynanır. Halk oyunları hareket, ritim ve ezgi bir bütün halindedir. Bazı oyunlar sadece türkülü oynanır bu oyunlarda çoğu kadın oyunlarıdır (Ay 1999).

1.7. Halk Oyunlarının Doğuşu ve Türkiye'deki Gelişimi

Halk oyunları, insanların henüz daha yeni topluluklar olarak yaşamaya başladığı dönemlere kadar uzanmaktadır (Levent 1987). İlk insanlar doğadaki canlıları mimik ve hareketlerle taklit ederek düşüncelerini duygularını anlatmışlar ve zaman içerisinde bu mimikler ve hareketler seyirlik oyun haline gelmiştir (Çakır

1987). İlk insanlar danslarını dinsel ve büyüsel olarak yaparlardı. Bu amaçla yapılan dans, hayatın bütün önemli törenlerinde mutlaka var olmuştur (Örnek 1971).

Asya Türkleri örf, adet ve törelerine bağlı insanlar olarak bilinirler. Birlikte yaşamaya önemli ölçüde değer verirlerdi. Tarihte ilk Türk uygarlıklarından, Şamanların, Hunluların, Oğuzların belgelerine baktığımızda, gelenek ve göreneklerine bağlı olarak yapılan törenlerin en önemli kısmını, halk oyunları oluşturmaktaydı (Öngel 1992). Bilim henüz o dönemlerde olmadığından dolayı insan çevresini doğayı dinsel-mistik bir biçimde açıklıyordu. Bu yüzden sanatsal etkinlikler ilkel toplumlarda aynı zamanda dinsel-büyüsel bir ayin niteliği taşıyordu (Levent 1987).

Anadolu doğu ve batı kültürlerinin geçişini sağlayan bir köprü durumunda olması, üzerinde yüzyıllardır büyük medeniyetlerin kurulması Anadolu'nun zengin bir kültürel yapıya sahip olmasına neden olmuştur. Bu yüzden halk oyunlarının çeşitliliği Anadolu da fazlasıyla görülmektedir (And 2002). Halk oyunları, oynandığı yöre halkının kültürel özelliklerini yansıtır. İnsanların yaşam biçimlerinin bir aynasıdır. Türk Halk Oyunları, 1920 tarihlerine kadar bilimsel bir konu olarak görülmediği için kendi mahalli dışına çıkamamıştır. Buna en büyük etken ulaşım ve iletişim araçlarının kısıtlı olmasıdır. Böylece yöreler diğer yörelerin halk oyunları hakkında bilgi sahibi olamamış ve sadece kendi yörelerinin oyunlarını oynamakla yetinmişlerdir (Baykurt 1976).

Cumhuriyet'in ilanından sonra da halk bilimlerine ve oyunlara ilgi gösterilmiştir. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'ne bağlı "Türkiyat Enstitüsü" Fuat Köprülünün başkanlığında folklor ile ilgili ilk resmi kuruluş olarak açılmıştır (Tan 1997). Ancak 1926 yılından sonra sağlıklı bir biçimde faaliyetlerine başlayarak, folklor araştırmalarına temel oluşturmuştur (Baykurt 1988).

1926 yılında Selim Sırrı Tercan'ın "Haftalık Mecmua"nın 3. Sayısında (Vatan Matbaası) yayınlamış olduğu "Yeni Zeybek Raksı" adlı makalesi, kendisinin Beden Terbiyesi Genel Müfettişi olarak, Arap harfleriyle yazdığı bir makaledir. Makalenin ilk sayfasında, çağdaş giyimli bir bayan ve yine çağdaş kıyafette bir erkeğin bir "dans" başlangıcı veya sonundaki duruşlarının resmi bulunmaktadır. Resmin hemen altında ise, Mustafa Kemal Atatürk'ün şu sözleri yer almaktadır;

“Zeybek Raksı bu yeni şekliyle her içtimai salonda kadınla birlikte oynanabilir, oynanmalıdır” (Ekici 2003).

Selim Sırrı Tarcan, Sarı Zeybek türküsünden ilham alarak 1916 yılında kendi soyadıyla anılan Tarcan Zeybeğini çeşitli zeybek oyunlarının figürlerinden faydalanarak yaratmıştır. İstanbul Öğretmen Okulu öğrencilerine 1917 yılında Tarcan Zeybeğini öğretip oynatmıştır. 1924’te bu zeybeği kadınla oynanır hale getirmiş ve konulu olarak sunmuştur (Tarcan 1992). Ülkemizde 1917 –1932 yılları arasında halk dansları olarak Selim Sırrı Tarcanın uyarladığı bu zeybek oyunu okullarda on beş yıl boyunca öğretilmiştir (Baykurt 1990).

Atatürk 19 Şubat 1932 yılında “Halkevlerini kurmuştur. Halkevleri kurulmazdan önce halk oyunlarımızla ilgili çalışmalar dağınık bir biçimdeydi. Halkevlerinin kurulmasıyla belli bir disipline alınmış ve teorik çalışmalara başlanmıştır. Bu çalışma zamanla bütün illere yayılarak halk oyunları ile ilgili topluluklar kurulmuş, derlemeler yapılmıştır (Çakır 1987). Atatürk, halk oyunları ile ilgili çalışmalarını yaparken diğer taraftan da Türk Ocaklarında ve Halkevlerinde halk oyunları ekiplerinin oynanarak yaşatılmasını sağlamıştır (Cunbur 1973). Atatürk döneminde halk oyunları milli bayramlarda mutlaka yer almıştır (Tan 2000).

Yapı Kredi Bankası tarafından 1955 yılında kurulan “Türk Halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesisi ”Halk oyunlarımızın gelişiminde önemli bir dönem olmuştur. 1951 yılında halkevleri kapanmış ve Halkevlerinin kapanmasıyla halk oyunları sahipsiz kalmış ve dağılma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Bu kuruluş sayesinde binlerce yıllık halk oyunu yerinde görülmüş, yazılı ve görsel malzemeler elde edilmiştir. Bu dönemde halk oyunları topluluklarımız uluslararası festivallere katılmaya başlamıştır (Çakır 2001). Bu kuruluş on dört yıl boyunca dördü bölgesel, on dört halk oyunları festivali düzenlemiştir (Cönger 1987). İlk halk oyunları semineri de 1961 yılında bu kuruluş tarafından gerçekleştirilmiştir (Baykurt 1996).

“Milli Folklor Enstitüsü” 1966 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde kurulmuştur ve böylece halk kültürü çalışmaları ilk defa devlet tarafından ele alınmıştır. Aynı yıl içerisinde “Türk Folklor Kurumu” faaliyete geçmiştir. Türk Folklor Kurumu öğretici yetiştiren bir “Halk Oyunları Okulu” açmıştır. Burada

eğitim gören öğrenciler, ilkokullara, liseye ve dengi okullara kadar yayılmış olan halk oyunları ğretiminde bir çeşit öğretmenlik yapmaya başlamışlardır (Baykurt 1976).

Türk halk oyunları, Mill Eğitim Bakanlığı, Turizm Bakanlığı ve Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün alışmaları sayesinde, derleme ve sahneleme çalışmaları, yarışma ve festivaller yoluyla uluslararası boyuta taşınmıştır. Üniversite bünyesinde ilk müstakil "Halk Oyunları Bölümü" 1980'li yıllarda, İstanbul Teknik Üniversitesi "Türk Musiki Devlet Konservatuarı'nda kurulmuştur. 1993 yılında ise Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümüne bağlı bir bilim dalı olan "Halkbilim", müstakil bölüm olunca, bünyesinde "Halk Oyunları Anabilim Dalı" kurulmuştur (Eroğlu 1994).

İstanbul Teknik Üniversitesi, Ege Üniversitesi Gaziantep Üniversitesi, Sakarya niversitesi gibi niversitelerimizde Türk Musikisi Devlet Konservatuvarında "Türk Halk Oyunları Bölümü" aılarak halk oyunlarımız böylece üniversitelerimizin bünyesine girmiştir (akır 2001).

Türkiye Halk Oyunları Federasyonu 2001 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulmuştur. Kuruluşun amacı, kültürümüzün en önemli değeri olan halk oyunlarını yaşatmak, korumak, gelecek nesillere sağlıklı bir şekilde aktarmak, çeşitli kurumların düzenlemiş olduğu halk oyunları yarışmalarının sevk ve idaresini yapmak ve bunlar arasındaki birlik ve beraberliği sağlamak, yarışmalardaki kural ve kriterlerin tek elden düzenlenmesini sağlamak, halk oyunlarını geniş kitlelere yayılmasını ve tanıtılmasını sağlamak ve halk oyunları alanında teknik eleman (antrenör, hakem gibi) yetiştirmektir.

1.8. Anadolu'da Görülen Halk Oyunu Türleri

1.8.1. Bar Türü Oyunlar

Genelde Erzurum ili tarafında görülen el ele tutuşarak oynanan bar oyunlarıdır. Doğu ve kuzey Anadolu taraflarında da görülür (Demirsipahi 1975). Kuzey Anadolu civarında oynanan bar oyunlarının anlamı birliktelik ve beraberlik

olarak bilinir (Sivrikaya 2002). Bayburt civarından Kars'a kadar oynanan sıra oyunlarına Bar denir (Özbilgin 1999). Bar oyunları, davul zurna sazları ile Doğu Anadolu bölgesinde özellikle Erzurum ilinde icra edilmektedir (Atılcan 1991).

İnsanlar sevinçlerini ve mutluluklarını halaylarla kutlarlar. Barlarda halaylara benzer oyunlardır. Savaşlarda, yarışmalarda vb. galibiyetlerinde kahramanlık ve yiğitlik ifadesi olarak yapılan kutlamalar barlarla olur. Bu açıdan ele alındığında Barların tanımlaması, kahramanlık duygusu ile sergilenen halay oyunları şeklinde olabilir (Özbilgin 2002).

1.8.2. Halay Türü Oyunlar

Sarisözen'e göre halaylar, en az üç kişi ile oynanan, alan genişliğine göre kadro sayısı artan ve konuları içerik olarak dini ayinlere dayanarak oynanan toplu oyunlardır (Sarisözen 1949). Temposu ağırdan hızlıya doğru artan, oyuncu sayısı olarak üç ve daha fazla kişiden oluşan ve birbirine bağlı olarak yönetici komutu ile oynanan oyunlardır (Demirsipahi 1975).

Halay türü oyunlar, erkek erkeğe ve kadınlar arasında oynandığı gibi, kadın erkek karmada oynanabilir. Orta Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde görülür. Halaylar en az üç kişiden başlayıp sayısı artabilen toplu olarak düz bir çizgide ya da halka etrafında el ele, omuz omuza oynanan oyunlardır. Ritimleri kendine özgüdür. Halay türü oyunların konuları genellikle taklit üzerine olup figürleri ise ayak hareketlerinden oluşmaktadır (Sivrikaya 2002). Karma olarak sahneleme ile oynadıkları halaylar, düzenli ritimlerle yere ayak vurarak oynanırlar (Sarisözen 1949).

Halay kelime anlamı olarak alay sözcüğünden çıkmıştır. Halay ve alay kelimeleri anlamdaş olarak benzerlik göstermektedir. Alay beyi denen komutanın emrine verilmiş erlerden oluşan topluluğa alay adı verilmektedir. Benzer şekilde halay başı denen kişinin emir ve komutları ile oyunları icra eden kişilere kelleler adı verilir ve bu gruba halay topluluğu denilmektedir (Demirsipahi 1975).

Halay oyunlarının temel çalgıları davul ve zurnadır. Halay bir alay oyunudur ve toplu oyunların gösterişli ve soylu bir örneğidir. Ritim disiplini açısından zenginliği, bu tür oyunların bir sisteme bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Oyunlar üç kişiden aşağı sayıda oynanmaz ve halay başı ekibi mendille kumanda eder (Ataman 1975).

Doğu Anadolu Bölgesinde Ağrı, Bingöl, Bitlis, Elazığ, Malatya, Muş, Kars, Tunceli, Van, Güney Doğu Anadolu bölgesinde Adana, Adıyaman, Hatay, Diyarbakır, Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Siirt, Kuzey Anadolu'da ise Çorum, Sivas, Tokat, Çankırı, Kayseri, Kırşehir, Yozgat halay oyunlarının oynandığı illerdir. Halay türü oyunlarda öne çıkan özellik dairede, yarım dairede ya da düz sırada oynanmasıdır. Halaylarda mendil, sopa ve kaşık gibi aletlerde kullanılır. Bu türe örnek oyun adları şunlardır; Arapgir Halayı, Abdurrahman Halayı, Esmerim, Çekirge Halayı, Lorke, Leylim, Fatmalı, Kızık Halayı, Kartal Halayı, Üçayak (Anlıtamer ve Ünal 2004).

1.8.3. Karşılama ve Hora Türü Oyunlar

Omuz omuza, kol kola ve el ele karşılıklı oynanan oyunlara karşılama denir. Trakya bölgesi başta olmak üzere İzmit, Bursa, Çanakkale, Adapazarı, Bolu, Bilecik, Ordu, Giresun, kısmen Rize, Yozgat, Ankara gibi göçmenlerin yoğun nüfusunun olduğu illerde oynanır (Ataman 1975).

Hora ve karşılama türü oyunların en bilinen özellikleri, ikiden fazla olmak şartı ile karşı karşıya oynanan ve oyuncularında hareket serbestliği olan oyunlardır. Tüm Trakya bölgesinde Kırklareli, Edirne ve Tekirdağ gibi iller başta olmak üzere Çanakkale, Nallıhan, Mudurnu, Göynük' de de oynanır. Oynanan bu oyun türlerine örnekler, Drama Karşılması, Debre Hasan, Zigoş, Sirto, Kasap, Alaybey, Alipaşa, Hanım Ayşe, Fatoş oyunlarıdır (Anlıtamer ve Ünal 2004).

Karşılamanın diğer adı düz havadır. Anadolu'da bazı bölgelerde bu oyunlara, karşı beri, varge, varma gelme de denmektedir. Bir köyde ya da yörede uzun zaman görülmemiş misafirin gelmesiyle oluşan mutluluğun ifadesidir. Karşılama tanımı oyun türü olduğu gibi oyun adı olarak da geçmektedir (Doğu 1998).

Bu oyunlarda figür yapıları ayakların çekilerek, topuktan tabana basmalarla pençeden yaylanmalar ve esnemelerle oluşmaktadır. Erkek kadın karma oynanan oyunlarda, vücut hareketleri oldukça kıvrak, yumuşak ve esnek bir şekilde kullanılır. Erkekler oyunları genelde ağır ve gösterişli iken kadın oyunları daha kıvrak ve hareketlidir. Trakya dışında kalan bölgelerde karşılama oyunları kaşıkla oynanmaktadır. İki kişi ya da grupla oynanan oyunlar, sözlü veya sözsüz müziklerle icra edilir. Açık alanlarda kullanılan sazlar kaba zurna ve davuldur. Zurnalardan biri dem çalarken diğeri melodiyi icra eder. Kapalı ortamlarda çalınan sazlar ise, bağlama, kaval, klarnet, keman, cümbüş, def, darbukadır. Davul bu oyunların zengin ritim yapısı nedeniyle en önemli vurmali çalgısıdır (Baykurt 1965).

1.8.4. Zeybek Türü (Bengi, Güvende, Seymen) Oyunlar

Kelime köküne bakıldığında, zeybek sözcüğündeki “zey” hecesi eski Türkçede anlayışlılık anlamında “sağ” kelimesinden gelmektedir. “Bek” hecesi anlam olarak “Bekneğ” sözcüğünden türeyip sağlam anlamındadır (Atalay 1940). Zeybekler hafif silahlı ve güvenlikten sorumlu eski bir asker sınıfı olarak anılmaktadır. Sözcük anlamı olarak Zeybek, gözü pek, atılgan, attığını vuran kişi anlamındadır (Demirsipahi 1975). Zeybek ile ilgili Ahmet Vefik Paşa'nın Lehçe-i Osmani' sinde şu bilgilere yer verilmektedir. Hafif tüfekçi asker, Devleti Selçuki'ye zamanında Teke ve Aydın taraflarından Mısır'a celb olunan Zabitiye Askeri. Büyük Türk Lügatin' de ise Aydın ve Bursa halkına verilen addır (Ataman 1975).

Zeybek oyunlarında kadınlar ve erkekler bir arada oynamazlar. Çünkü erkek oyunları mertliği ve kahramanlığı tasvir ederken, kadın oyunlarında ise narinlik ve kıvraklık figürleri öne çıkmaktadır. Zeybekler kişi sayısı bakımından, tekli, çiftli ve toplu olarak ayrılırlar. Zeybek türü oyunların duruş ve tavır bakımından yöreden yöreye farklılıkları vardır. Aynı zamanda bu oyunları şöyle sınıflandırabiliriz; Erkekler tarafından oynanan zeybekler, kadınlar tarafından oynanan zeybekler, karma oynanan zeybekler (kadın erkek aynı alanda oynanan), tekli zeybekler (tek kişinin oynadığı solo oyunlar), Çiftli zeybekler (iki kişinin karşılıklı oynadığı zeybekler (Köseoğlu 2002).

Oğuz boylarında sayılan ve sevilen kuşların motiflerini dokumalarına, kutsal saydıkları kuşbaşını ise bayraklarına işlerlerdi. Bu kuşların türünün kartal ve şahin oldukları bilinmektedir. Zeybek oyun türünün figüratif yapısının bu kuşların hareketlerinden esinlenerek uygulandığı ve oyun hareketlerinin bire bir benzerlikler gösterdiği görülmektedir (Oğultürk 1976).

Zeybekler türü oyunların oyun kuralları ve özellikleri incelendiğinde bu türün Anadolu'da oynanan diğer türlerden farklı olduğunu görürüz. Halaylarda ki gibi el ele tutuşmanın olmadığı ve genellikle tek kişi tarafından oynanan zeybek oyunları, oyuncunun ferdi özelliklerini ve yaratıcılıklarını ortaya koyabildikleri bir tarza sahiptirler. Tabi ki birden çok kişinin kuralları bozmadan topluca oynadıkları zeybek türleri de vardır (Özbilgin 2002).

Ağır ve kıvrak zeybek olarak ikiye ayrılır. Ağır zeybeklerde tempo oldukça yavaştır ve oyunun girişinde gezinleme adı verilen serbest stilde çalınan müzik icra edilir. Bu müzik oyuna girişte motivasyonu ve konsantreyi arttırmak içindir (Hakalmaz 1993).

Kıvrak zeybekler, genellikle sözlü olan bu oyunlar teke yöresinde sıklıkla görülmektedir. Ağır zeybeklere göre daha süratlidir. Kızanların kadın oynatma cemiyetlerinde oynanan bu tür, atılgan ve çevik figürlerinin kolaylıkla sergilendiği hızlı zeybek anlamında tanımlanan yürük zeybek olarak adlandırılır. Yörükler arasında sergilenen türlerde oyun isimleri Boğaz, Kesinti, Gakkili, Dattiri, Sipsi' dir (Gürler 1992).

Bengi oyunları toplu oynanan oyunlardır. Bergama ve Balıkesir civarında bu türe rastlanmaktadır. Dini olmayan semaha hazırlık oyunları olarak da görülmektedir. Mengi' nin anlamı gidiş dönüş, adım, sallana sallana yürüyüş olarak tanımlanmaktadır. Güvende oyunu, daha çok Bursa'da görülür ve adını oyuncunun güvendiği kişiyi oyuna kaldırmasından almaktadır. Bu türlerde zeybeklerin kahramanlıkları, bağımsız yaşama istekleri ve özgürlüklerine bağlılıkları konu edilmiştir. İzmir, Aydın, Muğla, Manisa, Kütahya, Bursa, Eskişehir, Uşak illerinde rastlanan Zeybek oyun adlarına örnekler şunlardır; Harmandalı Zeybeği, Kerimoğlu

Zeybeği, Yörük Ali Zeybeği, Güvende Zeybeği, Muğla Zeybeği, Soğukkuyu Zeybeği, Beş Kaza Zeybeği (Anlıatamer ve Ünal 2004).

1.8.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar

Konya ve dolaylarında sıklıkla karşılaştığımız kaşık oyununun en ayırt edici özelliği oyuncunun elindeki tahta yapımı kaşıkları birbirine vurarak müzik eşliğinde ritmik vurgular yapmasıdır. Adana taraflarında görülen kaşık oyunlarına vezi adı verilir. Yörelere arasında kaşık oyunlarında bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Konya civarında oynanan oyunlarda kaşık vurguları daha sık iken, Bolu ve Kütahya dolaylarında oynanan oyunlardaki kaşık vurguları daha belirgin ve aralıktır (And 1974).

Halay ve zeybek türünden, kapalı yerlerde oynanmaları yüzünden ayrılmaktadırlar. Bu oyun türünü icra eden dansçılar, ellerinde ritmik vurgular oluşturmak için tahtadan yapılmış kaşıklarla oyunlarını oynamaktadırlar. Bu sebepten bu türe “kaşık oyunları” adı verilmiştir. Ellerde tutulan kaşık sebebiyle oyuncular birbirlerine tutunmadan oynamaktadırlar. Kaşıklar oyun içerisinde bir açıdan ritim çalgısı görevi de üstlenmektedir. (Ataman 1975).

Kaşık oyunları, Silifke, Anamur, Ankara, Nevşehir, Antalya, Niğde, Isparta, İçel, Eskişehir, Konya, Kırşehir, Afyon il ve ilçelerinde oynanmaktadır (Gökten 1999). Kaşık oyunları yoğun olarak Anadolu'nun güney kesimlerinin Akdeniz'e açılan kıyılarında oynanmaktadır. Antalya, Silifke, Mut, Konya, Kırşehir, Eskişehir gibi merkezlerde oynanan bu oyun elde bulunan araçlarla oynanır. Figürleri bağımsız olan oyunlarda oyuncular ellerine aldıkları kaşık, zil, sini, tava ve el şaklatma ile ritim tutarlar. Bu oyunlara örnekler, Silifke'nin Yoğurdu, Eski Mengi, Yayla Yolları, Türkmen Kızı, Zeytin Dalları' dır (Anlıatamer ve Ünal 2004).

1.8.6. Horon Türü Oyunlar

Horon kelimesi Yakutça' da hor, kor, hori kelimelerinden türemiş ve nakarat, tekrar etme ve sıra ile vurmaya anlamlarına gelmektedir. Artvin'de toplanmış yonca

demetlerinin uzak mesafelere götürürken dağılması diye topak topak bölünüp sarma haline getirilmiş haline horum denilmiştir (Ataman 1975).

Horon oyunlarında Karadeniz bölgesinde yaşayan insanların balıkçılıkla geçimlerini sağlamanın sayesinde, hamsi balığının hareketliliği canlandırılır. Bu çeşit av danslarında görülen, av taklidi ve bereketi sonrasında ona şükranlarını sunma yöntemidir (Özbiçin 1999).

Horon oyun türünün nadiren Sinop ve Samsun çevrelerinde, aslen Ordu, Giresun, Trabzon, Rize, Artvin illerini içine alan Karadeniz kıyı şeridinde oynanan sıralı ve disiplinli oynanan toplu bir tür olduğu bilinmektedir. “Horum” kelimesinin “horum” teriminden türediğine dayalı kaynaklar vardır. Bu oyun türüne örnekler, Bıçak Horonu, Akçaabat Sırsarası, Sallama, Eşkuya Horonu, Düz Horon, Deli Horon, Coşkun Çoruh, Hemşin Horonu’ dur (Anlıtamer ve Ünal 2004). Şekil 1’ de Türkiye Haritasında görülen halk oyunlarının türlere göre coğrafi dağılımı verilmektedir.



Şekil 1: Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı (Alp 2010).

1.9. Halk Oyunlarına Teşvik Edici Başlıca Faktörler

1.9.1. Boş Zaman

Boş zaman kavramı, bireylerin iş, aile ve toplumsal sorumluklarını yerine getirdikten sonra geri kalan zamanda spor yapmak, bilgilerini veya becerilerini geliştirmek, eğlenmek ve dinlenmek gibi bir dizi uğraşılardır (Ünal 1991). Gottman ve Glikson'a göre rekreasyon, "insan zihninin tazelenmesi, yaşamının canlandırılmasıdır (Sezgin 1987).

1.9.2. Kitle İletişim Araçlarının Etkinliği

İletişim kelimesinin sözlük anlamı "karşılıklı bilgi, duygu alışverişidir". Bir dinleyici kitlesine hitap etmek, yazılı ve sözlü emirler vermek, genelgeler yayınlamak iletişimin gerçekleşmesi için yeterli değildir. İletişimin gerçekleşmesi; bilgi veya duygunun, diğer bir deyişle mesajın hem aktarılmasını hem de algılanmasını gerektirir. Mesajların algılanmasında insanların psikolojik, sosyal ve kültürel çeşitli özelliklerini yansıtan duygu, tutum ve davranışların etkisi vardır. Bu nedenle iletişim sadece bilgi alışverişi değil duygu alışverişini de kapsamaktadır (Hazar 2003). Duygu coşkusu had safhada yaşatan halk oyunları da bu noktada iletişimin güçlü bir ögesi olarak karşımıza çıkar.

İnsanlar gerek yakın, gerekse uzak çevrelerinde olup bitenleri kitle iletişim araçlarıyla sağlamaktadırlar. Teknolojinin gücünün simgesi olan kitle iletişim araçları, kitle haberleşme ağıyla birbirine bağlanmaktadır (Tokgöz 1988).

Özellikle televizyon ve radyo programlarında periyodik olarak halk oyunlarımızın manaları, teknik özellikleri ve giyilen giysinin üretim özelliği hakkında bilgi edinilmektedir. Giysiler, oyunlarımız ve oyunlarımıza iştirak eden çalgılarımızın yapılışı ve ses renkleri, aynı zamanda takılarımızın hangi yaş gruplarında kullanıldığı, bu kültürlerin yaşadığı doğal ortamdan aktarılması, hem eğitimcilerin, hem oyuncuların, hem de halkımızın bilgilenmesi açısından katkı sağlayıcı olacaktır (Doğan 2008).

1.9.3. Aile

Aile, insanın kendisini güvende hissettiği, korunma ve savunma duygularını bir kenara bıraktığı bir kurumdur. Aile; mensuplarına, kendine güven duygusu aşılama, insandaki yaratıcı - yaşatıcı güçleri ortaya çıkarma, yönlendirme özelliği taşır (Tural 1991).

Halk oyunlarına başlama sebeplerinden birisi de ailedir. Aileden birinin veya bir kaçının halk oyunları oynamış olması, halk oyunlarından almış olduğu hazzı, neşeyi, coşkuyu aile içine yansıtması kendilerinden sonra gelen nesilleri halk oyunları oynamaya teşvik etmiştir. Aile çocuklarını sahnede halk oyunları oynarken onları izlemesi aileye mutluluk verdiği için halk oyunlarına katılma nedenleri arasında yer almıştır (Doğan 2008).

1.9.4. Kıyafet, Müzik ve Yöresel Özellikler

Türkiye’de halk oyunlarının oynandığı yöre insanların ilgisini çekmesi, yine o yöre insanlarıca yakından takip edilip, figürlerin her fırsatta öğrenilmeye çalışılması bilinen bir gerçektir. Gençler halk oyunlarını öğrenmek amacıyla özellikle düğünlerde, törenlerde ve belirli günlerde figürleri izlemekte, oyun nağmelerini çalan çalgıcıların çaldığı havaları dinlemekte, yöresel kıyafetleri inceleyip zamanla kendileri de oyun içerisine dahil olmaktadır (Köprülü 1989).

Halk oyunlarımızın canlılığı, müziğinden, kıyafetlerinden ve yöre özelliklerinin neşesinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden izleyicilerin ilgisini çeker. İzleyiciler, halk oyunlarını izlerken adeta kendilerini oyunun içerisinde bulur o havaya uyum sağlarlar (Coşkun 1988).

Türk halk oyunlarımız kıyafet, müzik ve yöresel oyunlar bakımından zengin bir ülkedir. Kıyafetlerimizdeki gerek aksesuar gerek giyim kuşam olsun izleyenlere hoş görünmesi göz alıcı olması insanları halk oyunlarına cazip hale getiriyor. Aynı zamanda oyunlarımızdaki hareketlerin zenginliği müzikle desteklendiğinde büyük bir anlatım zenginliğine ulaşır. Ayrıca oynanan her oyunun yöresel bir anlamı, bir

geçmişi yani bir hikâyesi vardır ki, bu da insanı son derece etkilemekte, halk oyunlarına katılmaya teşvik etmektedir.

1.9.5. Okul ve Eğitim

Halk oyunlarının öğretimi ilk olarak okullarda başlamıştır. Halk oyunlarının okullara girmesi, bir bakıma onların halkın içinden, halktan ve köylüden aydın gençliğe aktarılması demektir. Henüz böyle bir köyden kente aktarılması konusu yokken, bir öğrenme ve öğretme de söz konusu değildi ve olamazdı da. Çünkü oyunlar köylerde ve halk arasında kendiliğinden yaygınlaştırılıp yaşatılmakta ve düğünde dernekte usta çırak usulüyle yayılmaktaydı (Baykurt 1991).

Halk oyunlarında da orta öğretim kurumlarında olduğu gibi öğretmen öğrenci ilişkisi yer almaktadır. Halk oyunları eğitmeni mesleki formasyon dersi olarak, ondan sonra öğretme işine başlamış kişidir. Toplumumuzda birçok kişi alanında uzmandır. Mesleğinin tüm inceliklerini bilir fakat öğretmen değildir (Yelbuğa 1991).

Üniversiteler ve Orta dereceli okullar halk oyunlarına en çok ağırlık veren kurumlardır. Fakat halk oyunları çalışmaları son yıllarda ilköğretim kurumlarına kadar inmiştir. Çeşitli kuruluşların düzenlediği halk oyunları yarışmaları, halk oyunlarının yurda yayılmasını sağlamıştır.

Rekreasyon eğitimi okullarda önemli bir yer tutmaktadır. Toplumun gelişimine ve isteklerine paralel olarak, okulun üstlendiği fonksiyonlarda değişimler yaşanmaktadır. Günümüzde rekreasyon fiziksel ve ruhsal sağlığı, becerileri, sosyal ve toplumsal nitelikleri, ayrıca çalışma verimine olan olumlu katkısını gücünde toplamaktadır. Bu güç, okulların rekreasyon eğitimine ağırlıklı olarak yönelmeleri gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Okullar, öğrencilere bunu; boş zamanı olumlu ve etkin bir biçimde kullanabilmek ve rekreatif etkinliklerin, genel eğitimi desteklemesi ve bu amaçla kullanılması şeklinde vermek durumundadırlar (Karaküçük 2001).

1.10. Halk Oyunlarının İşlevleri

Türk halk oyunlarımız yıllar boyunca nesilden nesile aktarılmıştır. Halk oyunları folklor ürünleri içinde önemini günden güne arttırarak günümüzün en çok bilinen ana dalların birisi olmuştur (Hacıseferoğlu ve ark. 2014). Halk oyunları gerek okullar olsun gerekse okul dışındaki ortamlarda etkinliğini sürdürmektedir. Üniversitelerde bir hayli önemseniirken, ilgilenen gençlerinde bilinçli bir platformda hizmet alacakları bir kaynak olmaktadır (Uslu 2013).

Doğan (2008), “Günümüzde halk oyunları denildiğinde, ilköğretimden üniversiteye kadar insan gelişiminin her döneminde bireyin tercih ettiği etkinliklerden birisidir. Kapsam ve ilgi alanı bakımından toplumsal öneminden dolayı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında, konservatuarların halk oyunları bölümlerinde de mecburi ya da seçmeli ders olarak verilmektedir. Öğrencilerin halk oyunları branşına yönelmelerinde, boş zamanlarının değerlendirilmesini, kültürel değerlerin yaşatılmasını, toplumsal etkileşimde bulunulmayı, maddi kazanç sağlanmayı, yeni bir çevre edinmeyi, stres atıp eğlenceli vakit geçirmeyi ve sağlık, sıhhat kazanmak gibi birçok unsur etkilidir”. Toplum hayatındaki yeri bakımından büyük önem taşıyan Türk halk oyunları, milli kimliğimizi meydana getiren önemli bir kültür unsurudur (Turan 2001).

1.11. Halk Oyunları ve İletişim

İnsanlar sevinçlerini ve üzüntülerini paylaşma isteği duyarlar. Birbirine kenetlenmiş eller, birbirine yaslanmış omuzlar, dostluğun, kardeşliğin, dayanışmanın vücuda getirilmiş şeklidir (Yanık 2010).

İlk çağlardan beri bütün kültürlerin önemli bir ögesi olan dans, eskiden beri toplumların sözsüz iletişim aracı olmuştur (Board 2003). Dans değişik kültürlerdeki insanlara, farklı şeyler ifade eder (McGreevy ve ark. 2005). “İnsanlar birbirleri ile anlaşmaları sırasında kullandıkları yazılar, sözler, müzikler ve ritim gibi iletişim araçları dans sanatının yardımcı öğeleridir (Koçkar 1990). Bir sanat olarak dansın,

görsel ve işitsel özelliklerinden dolayı insanların yaşamındaki birçok olayı yorumlayabilir” (Yanık 2010).

Bazı bölgelerde dans, toplumun yaşantısında oldukça önemlidir. Aynı zamanda dans sosyal dinamiklerin en güçlülerinden (Turan 2001). Nesilden nesile aktarılan iletiler kültürün devamlılığını sağlar (Yanık 2010). Şenol (2001) “Halk oyunları, halk biliminin bir alt ögesidir. Halk oyunları bilimsel çalışmalara ve toplumun yapısal değişikliklerine etkisi vardır. Halk oyunlarının konuları itibariyle her aşamasında ifade bütünlüğünü yansıtır. Bu özelliğinden dolayı halk oyunları vurgulamak istediği kültürel değerleri, sanatsal bir unsur içinde sunulmasını sağlar”.

İnsanların ortak iletişim alanı halk oyunları olduğu zaman birey hiç tanımadığı kişiyle iletişim kurabilir ve iletişimini geliştirebilir (Yılan 2012). Paulsonun dans tanımında “hissetmek, anlamak ve iletişim kurmak için hareketin araç olduğu bir sanat dalı” ifadesi göze çarpmaktadır (Özevin 2006). İnsanlar farklı amaçlar doğrultusunda dans ederken aynı zamanda sosyalleşip, arkadaşça, eğlenmenin yanında bir izleyici kitlesi için de dans edebilirler. Bunlara ek olarak yoğun duyguları ile başkalarıyla beraber iletişim kurabilmek adına da dans ederler (Tokinan ve Bilen 2010). Dolayısıyla, ifade edilemeyen sevgiler, öfkeler ve içinde yaşanan toplumun değerleri karşıya aktarılmaktadır (Sümbül 1997).

Dans insanlık kadar eski ve onun bir parçasıdır. Dans insanlıkla birlikte hep var olmuştur. Bu durum, toplumun içinden ayrı tutulamaz, toplumla beraber dansta gelişir. Dans özellikleri ile toplumun temel iletişim şekillerinden biridir. Dans kültürün kendisidir ve toplumun içinde gelişir, işlenir. Toplumun ihtiyacından dolayı ortaya çıkar ve toplum tarafından geliştirilir (Ünver 2016).

Halk dansları bir eğlence çeşidi olmanın ötesinde, her türlü duygularımızı ifade eden bir güzel sanatlar türüdür. Halk dansları aynı zamanda insanları ve toplumları birbirine yaklaştırıp bağlamada dil, din gibi sihirli ve çok güçlü bir anlatım aracıdır (Baykurt 1995). Dansın amacı, hareketler yoluyla iletişim sağlamaktır. Hareketlerin ve müziklerin, duyguların dışa vurulması ve mesajın aktarımı noktasında sadece bir araçtır (Turan 2014). Paulson, dans için “hissetmek,

anlamak ve iletişim kurmak için hareketin araç olduğu bir sanat dalı” şeklinde yorumda bulunmuştur (Tokinan ve Bilen 2010).

Dansta insanın bedeni, iletişimin ve ifadenin enstrümanıdır. Beden dilinin doğru kullanılıp, doğru iletişimin kurulması için gerekli yetilerin kazanılıp geliştirilmesinde de dansın yeri önemli görülmektedir (Özevin 2008).

Halk oyunları, halkın ortak duyguları, düşünceleri ve yaşantılarının yansımasıdır. Aynı zamanda sözlerle ifade edilemeyen duyguların ifadesinde de kullanılır. Engellenmiş, bastırılmış duyguların suçluluk duymadan yaşanmasını ve boşalmasını sağlar.

Judith Lynne Hanna, dans duyguların ve düşüncelerin sembolüdür. Dans dile göre daha etkileyici bir iletişim aracıdır. “Bütün dans türlerini anlamaya çalışan bir antropolog olarak, dansı şu şekilde tanımlıyorum. Bir amaca yönelik olması, ritmik olması ve kültürel olarak şekillenmiş olması, doğal ve estetik değerlere sahip olup sözsüz vücut hareketlerinden oluşan insan davranışlarıdır (Aşkar 2011). İnsanlar dans yoluyla duygularını anlatırken diğerlerinin duygularını ayrıştırabilme konusunda da bir ayrıcalık elde edebilecektir (Akgül 2006).

1.12. Halk Oyunları ve Sosyalleşme

Sosyalleşme, sosyolojinin temel konularından biridir. Genel olarak sosyalleşme, insanın kendine özgü davranışları öğrenerek topluma uyum sağlamasıdır. Aynı zamanda öğrendiği davranışları gelecek nesillere aktarmasıdır (Yılan 2012). Sosyalleşme olgusu toplum içinde oluşmaktadır. “Birey, toplumun bir üyesi olarak topluluktaki rollerini alarak topluma hakim kuralları benimseyip kabul etmektedir” (Aziz 1982).

Özkalp’e (2005) göre sosyalleşmenin tanımı “insanın kendine uygun insanca davranışları öğrenmesidir”. Sosyalleşmeyi birey ve toplum açısından tanımlayan Özkalp, “bireysel açıdan bakılırsa insanı değerler kazanması ve kişiliğini bulma sürecidir. Toplumsal açıdan ise sosyalleşme, kültürel değerlerin gelecek nesillere aktarılması ve kişiliklerinin gelişmesidir”.

“Sosyalleşme, bireylerin toplumun bir parçası olduğunu hissetmesidir. Bireylerin aile, okul, çevre ve mesleki örgütler içinde yer aldığı veya yaşadığı kültürel ortamın bireylerden istendik davranışları ve toplumun diğer bireyleriyle uyum içinde yaşamayı öğrenme sürecidir” (Demir ve Acar 2005).

Halk oyunları insanların birbirleriyle doğal olarak kaynaşabildikleri bir sosyal faaliyettir. Hatta birbirini tanımayan ancak ortak noktaları halk oyunları olan insanlar çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilirler. Dolayısıyla halk oyunları, bireylerin sosyalleşebileceği ve iletişim becerilerini oluşturup geliştirebilecekleri sosyal bir faaliyettir (Yılan 2012).

Topluluk çalışmalarında toplulukla beraber yapılıp ve bu işi başarma duygusuyla da bunun paylaşılması, sosyalleşmenin olgularından biridir. Kalabalık toplulukların karşısında çeşitli gösterilerin sergilenmesinde görev almak ta sosyo-kültürel olarak nitelendirilecek bir başarıdır. Bu süreçlerin halk oyunları çalışmalarında, öğrenciler tarafından yaşanmaları psikososyal bir olgu şeklinde değerlendirilebilir (Uslu 2013).

Halk oyunları, insanlar arasındaki kırgınlık ve problem yaşamış sorunları giderici işleve sahiptir. Aynı toplum içerisinde yaşayan bireylerin ekonomik, toplumsal, eğitimsel ve kültürel farklılıklar, etnik ve dinsel sebeplerle birbirinden ayrılmaktadırlar. Bu ayrılığın topluluğun kapsadığı bireylerin arasında; kuşku, hoşlanmama ve güvensizliklere neden olduğu söylenebilir. İşte, özellikle geleneksel töre ve törenlerde grup halinde oynanılan oyunlar bu olumsuzlukları giderici ve toplumsal dayanışmayı sağlayıcı bir işleve sahiptirler (Sümbül 1995).

Oyun alanları toplumun sosyalleşmesi için en iyi ortamlardır. Oyuna dahil olan kişiler oyunun coşkusu diğerleriyle paylaşarak, bireyin kendisine değer vermesini ve kendine güvenmesini, kendine saygı duymasını ve içinde yaşadığı toplumun bir bireyi olduğu hissetmesini sağlar (Turan 2001).

Halk oyunlarının öğretim aracı ve biçimi olarak öğrencinin sosyalleşmesine etkili bir biçimde katkıda bulunmaktadır. Halk oyunları çalışmaları bireylerin kendilerine olan güven duygusunun arttırdığını ve cesaret kazandıkları

görülmektedir. Halk oyunları oynayan bireylerin, başkalarıyla diyalog kurmada daha beceriklidirler (Uslu 2013).

“Kültürel etkinlikler bakımından düşünüldüğünde bireylerin boş zamanlarını değerlendirmesinde en işlevli faaliyetlerden birisi de halk oyunlarıdır. Bireyin sosyalleşmesi yani birlikte hareket etme, dayanışmadan güç alma ve uyumlu davranış kazanma açısından halk oyunları toplum üzerindeki en güçlü etkinliklerden birisidir” (Baykurt 1995).

Halk oyunlarının temel amaçlarından birisi, bireylerin bir arada bulunarak aktif sosyal ortam oluşturmalarıdır. Bundan dolayı genellikle halk oyunları eğitimi gruplar halinde gerçekleştirilir. Ailelerin de içine kapanık olan çocuklarının sosyalleşmeleri için halk oyunları grupları içinde yer almalarını isterler (Yılan2012). İnsanların serbest zamanlarını değerlendirmede sıklıkla başvurdukları etkinlik oyun oynama ve dinlenme biçimidir. Oyun bir kültür iletişim aracının alıştırmalarıdır. Bu etkileşim, iletişim ve döngü yaşam boyu devam eder. Yaşamın özü grupla etkileşmeyi gerektirmektedir (Turan 2001).

Halk oyunları faaliyetleri sırasında çalışma yapan gruplar ve gruplarda yer alan bireyler birbirleri ile dayanışma unsurlarını içeren adaletli bir yapının olması gruptaki her bireyin sosyal olarak olumlu yönde etkilenmesine imkân verecektir. Ayrıca ahlaki değerlerin gelişiminin de bu yapı içerisinde mümkün olabileceği unutulmamalıdır. Böyle bir ortamda oyuncu topluluğun, sadece oyun kültürünü kazanmakla kalmayacak, aynı zamanda eğitimin gereğinin olan diğer özellikler (psikolojik, kültürel, bedensel) bakımından da eğitilmiş olacaktır (Bekâr 2000).

Halk oyunları, sosyal yaşamı içerisinde bireylerin eğlenmesini sağlamaktadır. Halk oyunlarının ortamı eğlenmeye müsaittir. Oynayanların bedensel devinimden büyük zevk almaktadırlar. Aldıkları zevk ise ezginin ve ritmin büyüleyici etkisi ile doruğa çıkmaktadır. Oynayanların bedensel devinimi ile oluşan estetik, oyunu izleyenler de en az oynayanlar kadar zevk almaktadır (Artun 2009).

Dans eden insanların çoğu egzersiz yapmak, zamanı iyi geçirmek, stresten uzaklaşmak, yeni insanlar tanımak ve sosyal bir aktivite olarak dansa ilgi duymaktadır. Dansı bir iş olarak yapan insanlar, daha çok bir sanat eseri ortaya

koymak ve zor bir performansı gerçekleştirmek amacı ile dansla ilgilenirler (Daşdan 2013).

Halk oyunları sosyal ve kültürel ihtiyaçların yanı sıra biyolojik ihtiyaçların da giderilmesini sağlar (Sümbül 1997). Halk oyunlarının kültürel ve iletişim gibi evrensel bir işlevi vardır. Halk oyunları bireylerin eğlenmesinin ve ruhsal olarak rahatlatılmasının yanı sıra bedensel gelişime de önemli katkıları vardır. Bütün uygarlıklarda dans çok önemsenererek müzik ile birlikte eğitimin en önemli öğelerinden birisi olmuştur (Yeşiltaş 2011).

Halk oyunları çalışmalarının sunduğu kültürel hizmet ortamı, çalışmalara katılan bireylerin psiko-sosyal gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu kültürel birikimler zamanla çoğalarak ulusal ve uluslararası düzeyde gelişip yaygınlaşacaktır. Üniversite kapsamındaki halk oyunları çalışmaları bireylerin kültürlü, başarılı, sağlıklı, dengeli, neşeli ve mutlu bireylerin yetiştirilmesi açısından, oldukça önemlidir. Algılama düzeyi yüksek ve zeki olan istekli öğrenciler, disiplinli ve düzenli yapılan halk oyunları çalışmalarından öğrendiklerini, sergiledikleri takdirde, kişilik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacaklardır. Aynı zamanda bu kültür ürününü başkalarına tanıtarak, kültürel ve toplumsal bir hizmette bulunmuş olacaklardır (Uslu 2013)

Halk oyunları bireylerin sosyal ve kültürel aktivitelere katılımını sağlayarak olumlu davranışlar kazandırmasının yanı sıra bu tarz etkinlikler bireylerin kas ve iskelet sisteminde, dolaşım sisteminde, solunum sisteminde önemli bir gelişme göstermektedir. Aynı zamanda bireylerin stresten uzaklaşmasını ve ruhsal anlamda rahatlamasını sağlar. Halk oyunlarının görsel ve işitsel özellikleri gereği insanların hayatında yaşamış veya yaşanması düşünülen birçok olayı yorumlayabilmektedir. Genel olarak halk oyunları sosyal ve kültürel bir aktivite olmasıyla birlikte, bireylerin arkadaşlık ilişkilerini geliştirerek bireyler arasında yardımlaşmayı sağladığı gibi özgüven gibi bazı yetileri kazandırmaktadır (Koçkar 1998).

1.13. Halk Oyunları Sağlık ve Spor

Zengin Türk kültürünün bir parçası olan ve bölgelerin karakteristik özelliklerine göre çeşitli yörelere ayrılan halk oyunlarının, fiziksel ve zihinsel yönden insanın gelişmesinde önemli rolü olduğu gözlenen, içeriğindeki yoğun hareketlilik ile sportif aktivitelerin birçok türünden daha yoğun ve zor bedensel hareket kombinasyonlarını içerdiği bilinen fiziksel aktivitelerdir (Okdan 2016).

Estetik ve sanat gibi özelliklerin öne çıktığı dans, tamamıyla fiziksel bir aktivitedir. Bu anlamda, fiziksel hareket yeteneği, tamamen dansçının anlatım ustalığına bağlı bir sanat formudur (Turan 2014). Spor, oyunsal hareket eylemlerinin sembolik bir görüntüsü ve kültürel performansın bir dışa vuruşudur. Hareket ve oyun sporda somutlaşır ve yapısallaşır. İnsanın doğal hareket içtepisi (Dürtü) oyun ve sporda teknikleşir ve sanata dönüşür (Orhun 1998).

Halk Oyunlarını uygulama biçimleri ile diğer sportif etkinliklerden ayırt edemeyiz. Uzun süren ve zaman zaman yoğunluğu oldukça yükselen bir yüklenme şekli olmasından dolayı genelde aerobik sistemin desteğine ihtiyaç duyan aktiviteler olarak karşımıza çıkar (Ünveren 2006).

Farklı spor türleri, sporcuların değişik kas gruplarını çalıştırmasını amaçlar. Oysaki spor eğitiminde sporcunun bedenini tanıması kadar, bedensel becerilerini ortaya çıkartan eğitim programları da önemlidir. Hedefe yönelik eğitimde yaratıcılık esastır. Bu nedenle sporcu gerek yaratıcılığını gerekse tekniğini geliştirmesi için bedensel beceriyi kazanmaya yönelik uygulamalı çalışmalardan faydalanmalıdır (Gerek ve Katkat 2006).

Bir hareket dizisinin dans olabilmesindeki en önemli unsur, hareket ve ritim“in estetik bir biçimde birbirleriyle olan uyumudur. Bu uyum müzik ile hareket ritminin estetik açıdan uyumsallığına dayalıdır. Spor dans değildir, dans da spor değildir. Ancak her iki aktivitenin de ortak noktaları sağlık edinimi ve hoşça vakit geçirmedir (Turan 2014).

Halk oyunları sistematik olarak geniş bir alana sahiptir. Halk oyunları oynayan bireylerin organizmasına fiziksel ve fizyolojik açıdan sayısız yararlar

sağlamaktadır. Bunlardan bazıları bireyin kendine olan güveni, hayattan zevk almaları, streslere karşı vücutlarını koruması gibi birçok psikolojik, fizyolojik ve fiziksel olarak olumlu yönde etkilemektedir (Gerek 2007).

İnsanlar hareketlerini ve denge kabiliyetlerini kemikler, kaslar ve eklemler sayesinde sağlar. Kemikler, eklemler aracılığı ile birbirine bağlanır. Kasların kasılmasıyla da hareket gerçekleşir. Halk oyunları kasların koordineli kasılması sonucu icra edilir. Dolayısıyla halk oyunları insanların fizyolojik yapısında değişiklikler meydana getirmektedir (Sargın 2008).

Farklı türdeki halk oyunlarının ortak özelliklerinin yanı sıra farklı olarak figür, ritim, hareket ve müzik formlarına rastlarız. Bu nedenle de farklı türdeki halk oyunları aktivitesinin çalışma süreleri de farklı olacaktır. Buna bağlı olarak da organizmada farklı düzeyde etkisi olacaktır (Ünveren 2006)

Hareketli oynanan oyunlar esnasında bireyin çeşitli kasları kasılmakta ve uzamaktadır. Kalp atışları, kan dolaşım hızı ve solunumu normalin üstüne çıkmaktadır. Bunların vermiş olduğu etki dolayı bireyin organizmasında sıklaşan ve derinleşen solunum sayesinde kana havadan bolca oksijen geçmektedir. Kan dolaşımının normalden hızlı olması, dokulara daha çok besin taşınmasına yardımcı olur. Bir süre sonra organizma hareketleri ezberler ve hareketler yapılırken zorluk çekmez (Yalçınkaya ve Çağlak 1998).

Dans fiziksel aktivite olarak sağlıklı yaşama katkıda bulunmaktadır. İnsanları heyecan ve motive etme potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir. Ayrıca yarışma formunda olmayan danslar duygusal, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkiler sağlamaktadır (Aldemir 2010).

Bugün değişik biçimlerde varlık gösteren dans, farklı bağlamlarda ve çeşitli amaçlar için gerçekleştirilmektedir (Board 2003). Sosyal bir aktivite olarak dans eden insanların pek çoğu zamanı iyi geçirmek, egzersiz yapmak, stresten uzaklaşmak ve yeni insanlar tanımak amacı ile dansa ilgi duymaktadırlar (Daşdan 2013).

Halk oyunları, ilk insanlardan günümüze kadar, günlük hayatta karşılaştığımız ve etkisinde kaldığımız olayları tasvir etmek, duygularını, karakterini,

düşüncelerini ve manevi değerlerini yansıtmak olup fiziksel aktivite düzeyini arttırarak sağlık bir yaşam biçimini ritmik hareketlerle sergilemektir (Altuğ 1991).

Halk oyunları, her ne kadar çeşitli topluluklarca seyredilip, beğenilme kaygısı duymadan ortaya çıkmış olsa da özellikle son yıllarda fiziksel ve fizyolojik güç uyumu gerektiren, yüksek düzeyde performansa dayalı yarışmalar ve özel gösteriler hazırlanmakta, gerek ülkemizde gerekse dış ülkelerde büyük ilgiyle izlenmektedir. Oyunlarımızdaki kültürel ve sanatsal yapının ön planda tutulduğu çalışmaların yanı sıra, ülkemizde spor kültürünün yaygınlaşmasına paralel olarak halk oyunlarımızın da bu anlayışla insan sağlığına hizmet eder nitelikte fonksiyonel bir yapıya büründüğünü görmekteyiz (Gerek 2007).

Dans uzun süreli yapılan bedensel bir performansdır. Uzun süren bu performans esnasında, kaslar sürekli kasılıp gevşer ve sürekli değişen hareketler den dolayı bütün dansları icra eden bireyler için bir nevi antrenman işlevi görmektedir (Yeşiltaş 2011). Dans ve öğrenme ilişkisi bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanda olmaktadır. Beyin ile vücut arasındaki koordinasyonun sağlanması için beyin ile sinir-kas sistemi arasında kesintisiz ve doğru bir iletişim olması gerekmektedir (Turan 2014).

Beyinden aldığı uyarıları kaslar yoluyla enerji biçiminde ortaya çıkaran insan bedeni, böylece dansın oluşumunu gerçekleştirmiş olur (Akgül 2006). Bu anlamda dansı hem psikolojik hem de fizyolojik bir rahatlama ve gelişme aracı olarak görmek yanlış olmaz (Daşdan 2013). Halk oyunlarındaki hareketlilik, esneklik, kuvvet, sürat, dayanıklılık çabukluk önemli fiziksel uygunluk öğelerindedir (Özkan ve ark. 2013).

Bir toplumun kültürü o toplumun sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve fiziksel aktivite düzeylerini etkiler. Diğer ülkelerde olduğu gibi bizim ülkemizde de halk oyunları kültürün vazgeçilmez bir parçasıdır. Halk oyunları bireylere müzik eşliğinde vücudunu koordineli bir şekilde kullanmayı, hareket becerisi kazandırmayı, vücudun tüm kısımlarının hareketlerini geliştirebilme ve müziğin ritmine uygun hareket üretebilme yetisi kazandırır (Mertoğlu 2002).

Halk oyunları, günümüzde gerek sanatsal gerekse sportif açıdan önem kazanmıştır. Türk halk oyunları geniş bir alana sahiptir. Halk oyunları oynayan

bireylere fiziksel ve fizyolojik açıdan birçok yararlar sağladığı görülmektedir (Ocak ve Tortop 2012).

Halk oyunlarının bireye kazandırdığı, birlik ve beraberlik dayanışması, sosyalleşmeye katkısı, statü kazandırması, bedensel olarak rahatlatması, insanlar arasındaki güveni kazandırması ve bireylerin verimliliğini kazandırmasının yanında, fizyolojik gelişmeyi de sağlayan önemli bir aktivitedir (Aydın 1992).

1.14. Ritim Yeteneği

Ritim yeteneği hafızada mevcut olan bir ritmi yeniden ortaya çıkarır (Minz 2003). Birçok sporda dışarıdan ritim verilmez. Dışarıdan ritim verilmeyen sporcular hafızasında var olan ritmi kullanmak zorundadır. Örneğin Jimnastik ve artistik buz pateni gibi bazı spor branşlarında sporculara dışarıdan ritim verilir. Sporcular verilen bu ritimleri algılayarak hareketlerinde ifade ederler (Singh 2004). Spor branşlarının çoğunda ritim uygulanır. Örneğin potaya giderken, top sürerken, koşmalarda, turnikelerde, dribbling yaparken, engelli koşularda gibi hareketler belirli bir hareketlilik içerirler (Sayın 2011).

Ritim hareketlerdeki zamansal boyutu ifade eder. Ritim yeteneğini, spor açısından bakacak olursak temel teknik becerilerin kullanımındaki ritim olarak düşünmek gerekir. Kesik kesik olmayan hareket becerileri ritim yetisi ile ilgilidir. Temel teknik beceriler ile ilgili parkur çalışmaları ritim yetisinin geliştirilmesi açısından önemlidir (Topkaya 2013).

Sporcu egzersizlere tahammül etmeli, vücudunu eğiterek zorlu çalışmalara dayanmalı, ritim duygusunu geliştirmeye isteklilik olması gerekir. Ritim duygusunun geliştirilmesi, yapmış olduğu spor branşındaki hareket kabiliyetlerini ve yaratıcılığının geliştirir (Langhans ve Lau 1972).

Sporcular yaptıkları spor branşlarına göre değişik kas gruplarını çalıştırır. Genel anlamda spor bedensel becerileri ortaya çıkartır. Spor eğitiminde yaratıcılık esastır. Dolayısıyla sporcuların yaratıcılığını ve tekniğini geliştirerek, bedensel

becerilerini kazanmalarına yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Bu şekilde yapılan çalışmaların temelinde de ritim vardır (Dogan 1998).

Bir kuvvete karşı yapılan hareketler, hızına göre değişiklik gösterir. Dolayısıyla hareketlerin ritim özelliği önemlidir. Aynen müzikte olduğu gibi belli hareketler, hıza, ritme ve değişen zamana göre icra edilirler. Müzikteki vuruşlar müzik cümlelerini oluştururlar. Hareketlerde müzik gibi cümlelerini oluşturacak şekilde bir araya gelirler. Müzikteki ritim ve hız nasıl müziğin ifade niteliğini etkiliyor ise aynı şekilde hız ve ritim, hareketin ifade niteliğini etkiler (Karaalikornet 1998).

Ritim hareketleri, hareket ve sinir sisteminin kompleks olaylarıdır. Bu kompleks olayda ritim başlı başına önemlidir. Çünkü ritim hareketlerin akışındaki düzeni sağlar. Ritim eski Yunanca'da "Rheo" yani akmak sözcüğünden türetilerek insan faaliyetlerinin birçok alanları için kullanılır. Ritim denildiği zaman insanların aklına müzik ritmi geliyor. Fakat ritmin genel anlamı "Belirli ve düzenli bir şekilde hareketlerin, ardı ardına gruplar halinde yapılması, duyulması, görülmesi veya hissedilmesi olarak tanımlanabilir (Doğan ve Altay 1990).

Tanımlardan da anlaşılacağı gibi ritim sadece duyu organı ile hissetmek değildir. Örneğin Düzenli bir şekilde yanıp sönen sokak lambaları da bir ritmik ifade olarak değerlendirilir. Aynı zamanda gruplar halinde oynanan halk oyunları ritmin önemini en güzel şekilde anlatmaktadır (Koçkar 1998).

Kalbin ritmik atışı insan hareketlerinin dinamiğinin döngüsel olgusudur. Fizyolojik kurallara göre yapılan hareketlerin, olayların ve eylemlerin, ritimle ilişkisi olduğu görülmektedir. İnsanların yapmış olduğu her ateşleyici hareket içimizdeki aksiyon ritmine göre yapılmaktadır. Bundan dolayı düzenli ve istemli bir şekilde yapılan hareketin değeri ve ölçüleri hız-ritim ilişkisi doğrultusunda belirlenerek değerlendirilir (Langhans ve Lau 1972).

Müziksel ritim ile hareket ritim arasında yakın bir ilişki vardır. Hareket ritmimizin geliştirilmesi için müzik ritmine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak ritmin kavramı, harekette dinamik ve zamansal bölümlenmeleri içerir. Bir hareketin canlılık yapısı hareket ritmi olarak değerlendirilir. Aynı zamanda hareketlerin kasılma ve gevşeme evreleri arasındaki akıcı geçişi ise dinamik bölümlenme olarak açıklanır. Bu

sebeple hareket ritmi hareketin dinamik bölümlenmesi olarak tanımlanır (Özkan 1994).

Hareketin tempo bütünlüğü gruplar halinde yapılan hareketlerde ritim uyumu daha çok belirgin olduğu görülmektedir. Grup ritminde, grup halinde yapılan hareketler grubun içerisindeki her bireyin yaptığı hareketler ile diğer üyelerin yaptığı hareketler dinamiksel ve zamansal olarak benzeşmesi ve uyum sağlaması gerekir. Ritim duygusu bireylerde kalıtsal değildir. Bireyin yaşamış olduğu aktif çevre ve ortamdandır. Aynı zamanda eğitimle de geliştirilebilir (Schmolke ve Tiedt 1995).

1.15. Çeviklik

Çeviklik sportif performansların ölçümlerinde kullanılan ve geçerliliği olan bir yöntemdir. İyi bir çeviklik, gücün, hızın, dengenin ve koordinasyonun ortaklığını gerektirir. Çeviklik, belirli bir uyarıcıya karşı bütün vücudun hızlı bir şekilde yön değiştirerek ani hareket olarak tanımlanmaktadır. Çeviklik motor bir yetenektir. Çeviklik, düzenli yapılan progresif egzersizle geliştirilebilir. Sportif performansları arttırmak için çevikliği arttıran antrenmanlar hem de çevikliğin artmasını sağlayan dinamik denge özelliklerini de geliştirici antrenmanlar yapılmalıdır. Sportif aktivitelerde önemli olan çeviklik, sporcularda bulunması gereken önemli bir niteliktir (Karacabey 2013). İnsanlar çabukluk ile çevikliğin anlamlarını karıştırmaktadırlar (Asci 2013). Çeviklik, doğru ve hızlı bir şekilde yön değiştirebilme özelliği olarak ifade edilmektedir (Chelladurai 1976).

Çeviklik düzenli bir şekilde progresif egzersizlerle geliştirilebilen motor bir yetenektir (Homborg 2009, Çömük ve Erden 2010). Çeviklikle, vücudun fizyolojik açıdan ideal değerlere getirilmesi temel hedeftir. Bu nedenle çevikliği ortaya çıkaran bir uyarıcı, bir pozisyon, bir durum sonucu, organizmanın tamamını yada bazı parçasını, daha önceden öğrenmiş olduğu veya öğrenmemiş olduğu hareketi koordine ederek ani bir şekilde yerine getirebilme özelliği olarak tanımlayabiliriz (Renkikurt 1991).

Çeviklik, psikolojik ve fiziksel olarak iki ana bileşenden oluşur. Bunlar karar verme mekanizması ve yön değiştirme hızıdır. Görsel taramanın çevikliği etkileyen bir unsur olduğu belirtilmiştir. Literatür araştırmalarında çeviklik, genel çeviklik bileşenlerini algısal ve karar verme ve yön değiştirmeli koşu faktörleri başlıklarında toplamıştır. Çevikliğin genel tanımında ise, çeviklik performansının fiziksel özellikleri, bilişsel süreçleri ve teknik becerileri içerdiği kabul edilmektedir (Sheppard ve Young 2006). Çevikliğin en önemli özelliği, çok kısa bir zaman birimi içerisinde bu kadar fazla özelliğin koordinasını sağlayıp bir bütün halinde ortaya konulmasıdır (Renkikurt 1991).

Çeviklik, algılanan bir uyarıya bütün vücudun hızlı ve doğru hareketidir. Başka bir tanımda ise çeviklik, bütün vücudu veya vücudun bölümlerinin yönlerini hızlı ve doğru bir biçimde değiştirme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Başka bir tanıma göre çeviklik, sürat kaybı olmadan dengeyi koruyarak hızlıca yön değiştirme yeteneği olarak da tanımlanmıştır. Literatürde çevikliğin farklı tanımları da vardır. Bazı spor aktiviteleri için çeviklik gerekli olan bir özelliktir (Gökgönül 2008).

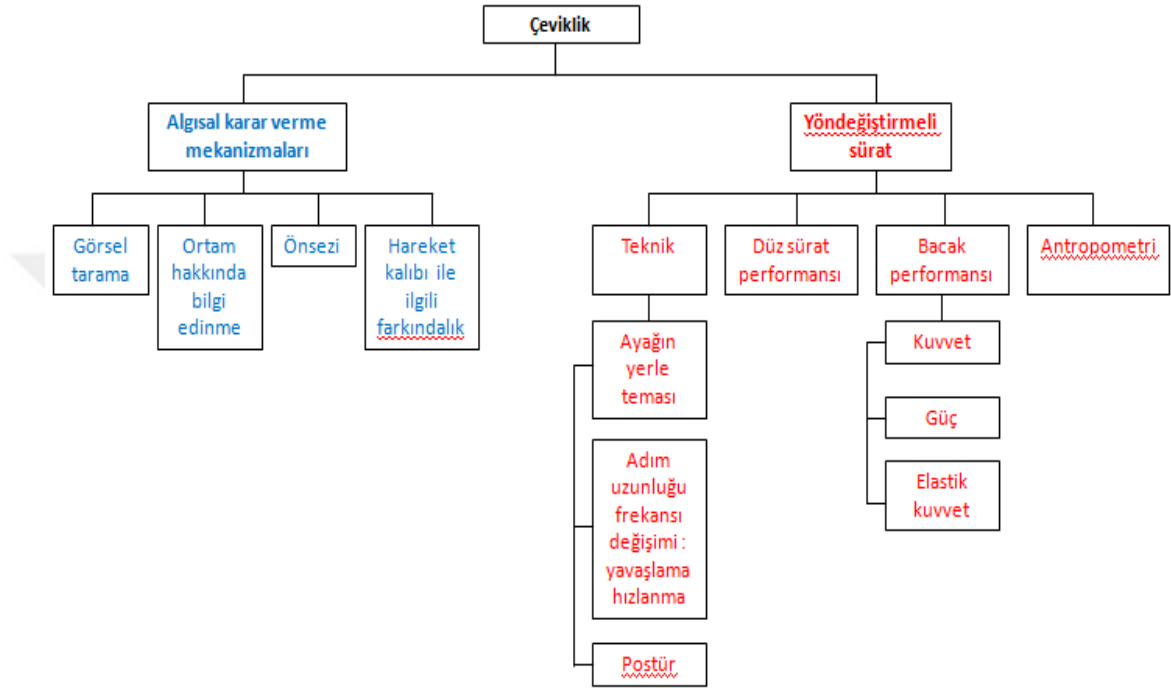
Çeviklik bir hareketin serisi boyunca yüksek hızda yön değiştirmesi esnasında vücudun ve eklemlerin doğru pozisyonda olmasını sağlayan kontrol ve koordinasyon becerisi olarak tanımlanır (Hazır 2010, Twist ve Benicky 1995). Çeviklik yön değiştirme ve eksantrik ve konsantrik hareketleri etkili bir şekilde yapabilme yeteneğidir (Larson ve Grimby1979).

Çeviklik, kuvvet ve kondisyon performanslarında kullanılan bir terimdir. Birçok sportif etkinliklerde önemli bir unsur olarak düşünülmektedir. Çeviklik için örnek verecek olursak, yumruktan kurtulan bir boksör, ayak uçlarında dönüşünü tamamlayan bir bale dansçısı ve rakibini yere indirmeyi düşünen bir güreşçi gibi çeviklik için birer örnek olabilir. Bununla beraber, performans gelişimine katılan sporcular çevikliği, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak algırlar. Bu tip hareketler çoğunlukla, basketbol, futbol, tenis ve hokey gibi saha pist sporlarında sıklıkla gözlenir (Verstegen ve Marcello 2001).

1.15.1. Çevikliği Etkileyen Faktörler

Yapılan çalışmalarda çevikliği etkileyen birçok faktör olduğu görülmüştür. Özellikle ilerleyen yaşlarda çeviklik olumsuz etkilendiği gibi vücut ağırlığının artması da çevikliği olumsuz etkileyebilir (Sevim 2010, Sheppard ve Young 2006). Ayrıca, uzun boy ya da orantısız bacak gövde uzunluğu çevikliği olumsuz etkileyebilir (Sevim 2010). Yapılan bir çalışmada, erkeklerde çevikliğin kadınlara oranla daha iyi olduğu bildirilmiştir. Çeviklik denge parametrelerinden olduğu için dengenin çeviklik üzerinde etkisi olduğu söylenebilir (Brown ve Ark. 2000, Sevim 2010). Reaksiyon zamanı kısa olanların çeviklik performansları daha iyidir (Brown ve Ark. 2000, Kamar 2003). Hareket sırasındaki sürat, çevikliği etkiler ve eğer kişi sportif performans açısından istenen noktaya ulaşmazsa çeviklik çalışması gerçekleştirmiş olmaz (Brown ve ark. 2000, Kamar 2003). Çeviklik, kısa mesafelerde ortaya çıktığından dolayı, mesafenin artması çevikliği olumsuz etkiler (Brown ve Ark. 2000, Sevim 2010). Hareketin yönü açısından yan-yan, ileri-geri çapraz koşular şeklinde yapılan çeviklik testlerinin mesafeleri aynı bile olsa koşu yönü farklı olduğu için çeviklik sonuçları değişebilir (Brown ve Ark. 2000). Belirlenen noktayı görüp ona göre hareketi gerçekleştirme sonucu çeviklik artar (Brown ve Ark. 2000, Sevim 2010). Kasın tonusunda ki azalma ya da artmalar çevikliği etkiler (Sevim 2010, Sheppard ve Young 2006). Yorgunluk, çevikliği olumsuz etkiler. Duyu organlarının hassaslığı ve doğruluğu noktasında, eğer kişinin göz problemi vertigo gibi problemleri varsa bunlar çevikliği etkiler. Çünkü çeviklik ile ilgili imputlar sadece kas ve eklem reseptörlerinden, kulak ve göz gibi duyu organlarından gelir. Kişinin antrene olması yada kondisyon seviyesinin yüksek olması çevikliği olumlu yönde etkiler (Kaplan ve ark. 2009, Pittoli ve ark. 2010). Spora özgü çeviklik parametresini sporcunun yanlış öğrenmesi örneğin futbolda “dribbling” (futbolda top sürme) hareketini yanlış öğrenmesini “dripling” e yönelik yapılan çevikliği de olumsuz etkiler (Sevim 2010, Pittoli ve ark. 2010). Antrenman ve hareketsel deneyim yeterli değilse, çevikliğe yönelik antrenman programının olmaması çevikliği olumsuz etkiler (Kaplan ve ark. 2009). İstenilen hareketi daha az zaman kaybederek nasıl yapabileceğini belirleyecek bir düşünsel yeteneğe sahip olanlar daha çevik davranabilirler (Brown ve Ark. 2000, Sevim 2010).

Sakatlanmalara bağı olarak antrenmanlardan uzak kalma çevikliği olumsuz etkiler (Clark 2001). Sheppard ve Young (2006), çeviklik literatürünü inceledikleri araştırmalarında, genel çeviklik bileşenlerini yön değiştirmeli koşu ile algısal ve karar verme faktörleri başlıklarında toplamıştır. Algısal ve karar verme faktörleri altında, görsel taramanın çevikliği etkileyen bir unsur olduğu belirtilmiştir.



Şekil 2: Çevikliği Etkileyen Faktörler (Barnes ve ark. 2007, Young ve ark. 2002).

1.15.2. Çeviklik Antrenmanı

Çeviklik antrenmanında dikkat edilecek husus çalışmaların kolaydan zora doğru gitmesi ve yapılan spora özgü olmasıdır. Sporun karakterine göre çeviklik çalışmaları bulunup eklenebilir. Örneğin futbol ile ilgili bir çeviklik çalışmasında mutlaka futbol topu, şut, top sürme, gibi futbola özgü hareketler eklenmelidir. Tenis için ise raket, forehand ya da backhand gibi tenise özgü stiller konulabilir. Çalışmalar 5-6 saniye süreyle, yüksek şiddette olmalıdır. Bu çalışmalar haftada 2 veya 3 gün yapılmalıdır (Brown ve Ark. 2000, Pearson 2001).

1.15.2.1. Çeviklik Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar

1. Yüklenmenin şiddeti kademeli olarak arttırılmalıdır.
2. Yeni hareketler öğretilmelidir.
3. Yeni hareketler öğretilirken çok sayıda değil yeterli sayıda öğretilmelidir.
4. Öğrenilecek yeni hareketlerin seçiminde sporcunun yeteneği ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.
5. Antrenmanlar kombine şekilde uygulanmalıdır.
6. Alıştırmaların temposu değişken olmalıdır.
7. Çalışma alanlarındaki dış koşullar değiştirilmelidir. Değişik alanlarda, değişik alet ve yardımcı ile hareketler uygulanabilir.
8. Koordinasyonlar kombinasyonları birleştirilmelidir.
9. Çalışmalar zamana karşı yapılmalıdır. Reaksiyon geliştirici çalışmalar kombine olarak uygulanmalıdır.
10. Direktif ve komut değiştirme çalışmaları uygulanabilir.
11. Antrenman sonrası çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmaları karmaşık hareketler oluşturulmalıdır.
12. Koordinasyon çalışmalarında tam dinlenme ilkesi uygulanır.
13. Hareketlerin uygulanması sırasında şekil değişikliği yapılmalıdır.
14. Yorgunluk meydana geldiğinde dinlenme verilmelidir ve yorgunken hareketler yapılmamalıdır.
15. Günlük antrenman programında kondisyon çalışmaları her zaman yer almalıdır (Brown ve Ark. 2000, Sheppard ve Young 2006).

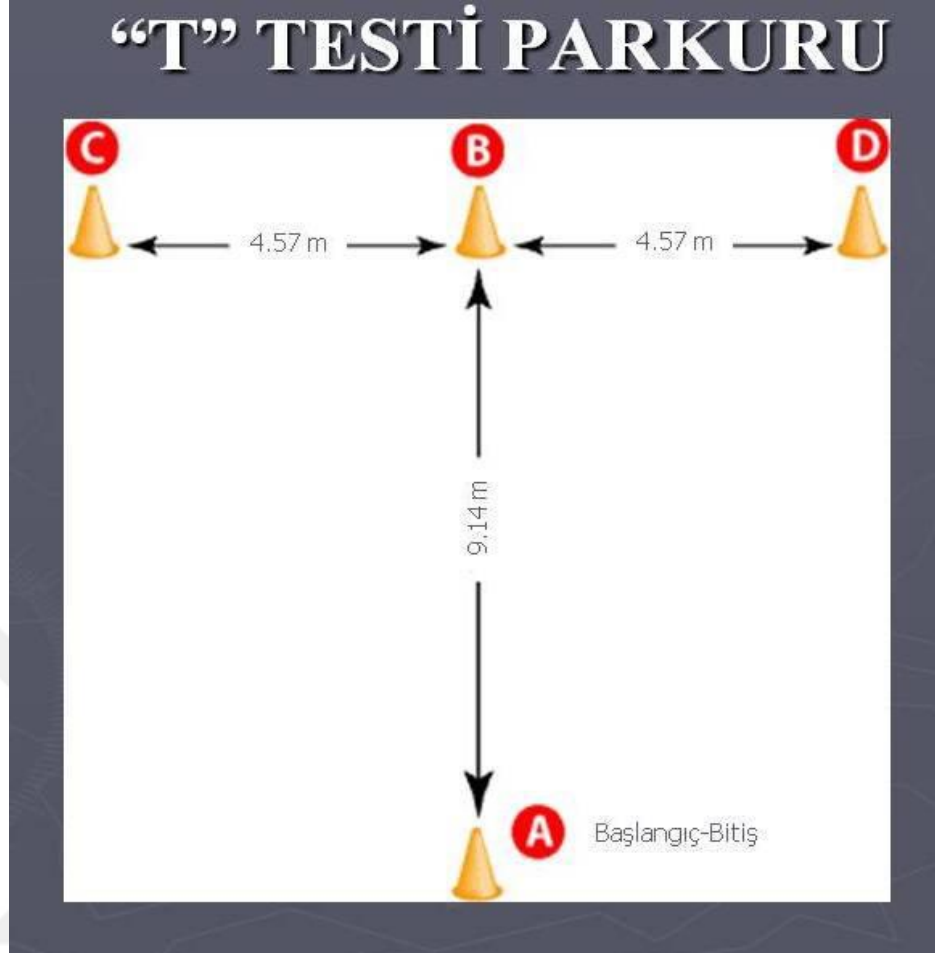
1.15.3. Sporda Yaygın Olarak Kullanılan Çeviklik Testleri

Çeviklik performansının ölçülmesi gelişimin planlanması açısından önemlidir. Antrenör ve sporcuların kolaylıkla yapabileceği bazı saha testleri geliştirilmiştir. Bu testlerin ortak özelliği sahada uygulanabilir olması ve basit birkaç ekipmanla ölçümün yapılabilmesidir. Bu testlere örnek olarak sporda en yaygın kullanılanlarından T Testi, Pro-Agility Çeviklik Testi, Illinois Çeviklik Testi, 505 Çeviklik Testi sıralanabilir. Söz konusu testlerin kullanım alanları branşlara ve var

olan ekipman ve saha yeterliliğine göre değişiklikler göstermektedir. Özetle sporda en yaygın kullanılan bu testlerin aşağıda nasıl yapıldığı anlatılmaya çalışılmıştır (Sheppard ve Young 2006, Young ve Farrow 2006, Tamer 2000). Çeviklik testleri geçerli bir ölçüm yöntemi olarak birçok atletik performans test uygulamalarında görülmektedir (Hoffman 2006)

1.15.3.1. T Testi

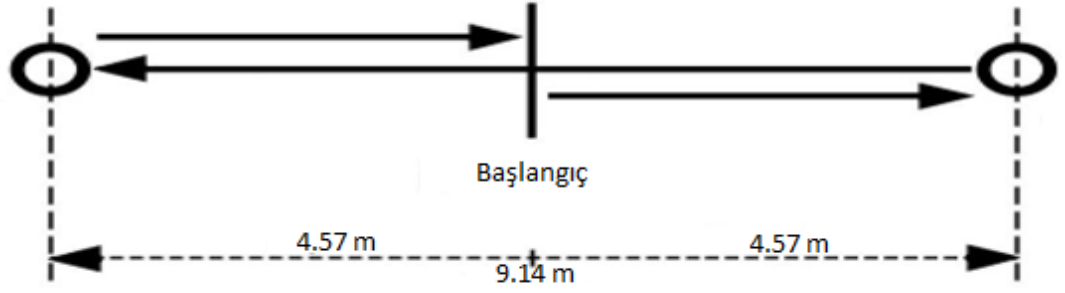
Üç huni aralarında 4.57 metre mesafe olacak şekilde aynı hizaya yerleştirilir. Test, 9,14 metrelik bir ileriye hızlı koşuyu, sola 4,57 metre yana kayma adımı, sağa 9,14 metre yana kayma adımı, sola 4,57 metre yana kayma adımı, 9,14 metre geriye aşamalarını kapsar. Sporcu başlangıç noktasında (0 metre) dizinin biri önde diğeri arkada doğrusal olarak statik ayakta bekleyecek şekilde duruş pozisyonu alır. Başlangıç noktasında koşuya başlamadan önce sporculara en az 3 saniyelik bir öne doğru eğilme duruşu almaları söylenir. Hiçbir şekilde sallanmaya ve mutabık olacak hareketlere izin verilmez. Sporcu bu pozisyonda en az 3 saniye bekledikten sonra maksimum hızda başlangıç noktasından ortadaki 9,14 metrelik mesafedeki huniye koşar. Huniye eliyle dokunduktan sonra sağdaki huniye kayma adımı ile hızlı bir şekilde gidip 4,57 metre mesafedeki huniye eliyle dokunur. Daha sonra sola kayma adımı ile hızlı bir şekilde giderek 9,14 metre mesafedeki huniye dokunup tekrar kayma adımı ile hızlı bir şekilde ortadaki huniye koşup, huniye eliyle dokunduktan sonra geri geri hızlı bir şekilde başlangıç noktasına koşarak testi bitirir. Her sporcu için 3 tane koşu hakkı verilir. Her bir koşu arasında sporculara 3 dakika dinlenme sağlanır. Ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedilir, üç denemede elde edilen en iyi zaman kaydedilir. Ölçümlerde kronometre veya fotosel kullanılabilir (Bloomfield ve ark. 2007, Pauole ve ark. 2000).



Şekil 3: T Çeviklik Testi

1.15.3.2. Pro-Agility Çeviklik Testi

Yirmi yard koşu testi olarak da bilinen pro-agility çeviklik test alanı, başlangıç çizgisinin 5 yard (4,57m) soluna ve sağına hunilerin yerleştirilmesi şeklinde belirlenir. Başlangıç çizgisine fotosel kapısı yerleştirilir. Tekrarlı geçiş zamanları bu sayede alınabilir. Uygulama başlamadan önce başlangıç çizgisinde yerini alır. Hazır olduğunda önce sağdaki huniye, sonra da soldaki huniye dokunup başlangıç çizgisinden geçerek testi sonlandırır (Bayraktar 2013).



Şekil 4: Pro-Agility Çeviklik Testi (Bayraktar 2013).

1.15.3.3. Illinois Çeviklik Testi

Eni 5 m, boyu 10 m ve orta bölümünde 3.3 m aralıklarla düz bir hat üzerine dizilmiş üç koniden oluşan test parkuru kurulur (Şekil 5). Test, her 10 m’de bir 180 ° dönüşler içeren 40 m’si düz, 20 m’si koniler arasında slalom koşusundan oluşmaktadır. Test parkuru hazırlandıktan sonra başlangıç ve bitimine 0.01 sn hassasiyetle ölçüm yapan iki kapılı fotoselli elektronik kronometre sistemi yerleştirilir. Test öncesinde deneklere parkurun tanıtımı ve gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarına izin verilir. Bundan sonra deneklere kendi belirledikleri düşük tempoda 5-6 dk ısınma ve germe egzersizleri yaptırılır. Denekler test parkurunun başlangıç çizgisinden, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yerle temas halindeyken çıkış yaparlar. Parkuru bitirme zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Tam dinlenme ile test 2 kez tekrarlanır, iyi olan değer kaydedilir (Hazır 2010, Miller 2006).

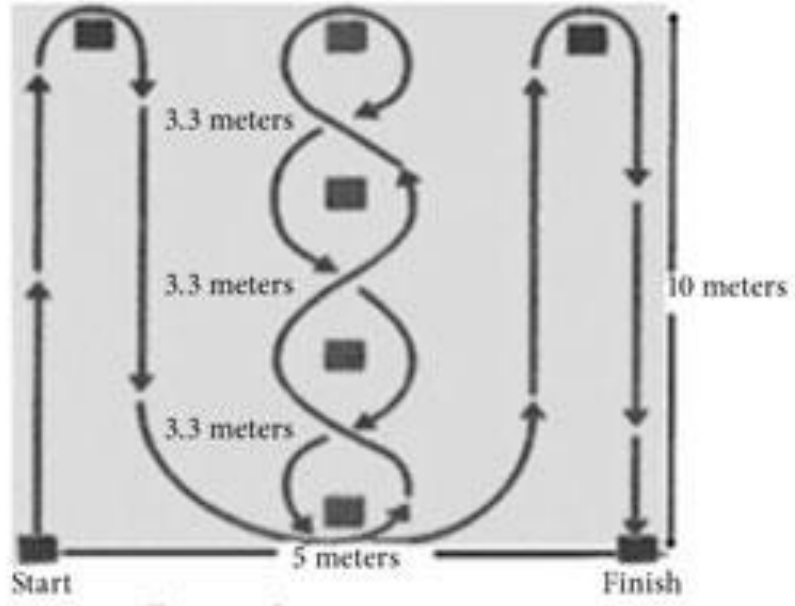


Figure 2. Illinois agility test.

Şekil 5: Illinois Çeviklik Testi

1.15.3.4. 505 Çeviklik Testi

Test 15 metrelik bir alana kurulur. Testin 10 metrelik bir yaklaşma koşusunun ardından 5 metrelik bir mesafenin gidiş dönüşlü olarak kat edilmesinden ibarettir (Şekil 3). Parkur 15 metrelik bir alana kurulduktan sonra son 5 m çizgisinin üzerine fotosel kronometre sisteminin hem start hem de stop kapıları yerleştirilir. 10 m yaklaşma koşusu yönündeki ilk kapı start, ikinci kapı stop olarak yer alır. 5 m mesafenin gidiş dönüş zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Deneklere test hakkında bilgi verildikten sonra düşük tempoda birkaç deneme yapmalarına izin verilir. Sporcular teste başlamadan önce 5-6 dakika ısınma ve germe egzersizleri yaparlar. Bu test 3-4 dakika ara ile iki kez tekrarlanır en iyi skor değerlendirmeye alınır (Draper and Lancaster 1988, Gelder and Bartz 2011, Hazır 2010).

1.15.4. Çevikliğin Sportif Performans Açısından Önemi

Çeviklik bir hareket serisi boyunca çok hızlı yön değiştirmeler esnasında vücudun ve eklemlerin uzayda doğru pozisyonda olmasını sağlayan kontrol ve koordinasyon becerisidir. (Sheppard ve Young 2006, Twist ve Benicky 1995). Çeviklik karar verme mekanizmaları ve yön değiştirme hızı gibi psikolojik ve fiziksel iki ana bileşenden oluşur (Sheppard ve Young 2006). Yön değiştirme hızı düz sprint, teknik ve reaktif (elastik) kuvvet, konsantrik kas güç ve kuvveti ve sağ-sol bacak kuvvet dengesizlikleri gibi alt ekstremite kaslarının kalitesini belirleyen faktörlerden etkilenir (Sheppard ve Young 2006). Bunun yanında ısınma protokollerinin içeriğinin de çeviklik performansını önemli derecede etkilediği saptanmıştır (Khorasani ve ark. 20110, Little ve Williams 2006). Çeviklik birçok spor dalında başarılı bir performans için gerekli önemli bir fiziksel bileşendir (Ellis ve ark. 2000). Çeviklik aynı zamanda bir sporcunun yüksek hızda yön değiştirmeli koşularının, ani hızlanma ve durma gibi hareketlerinin kalitesini belirleyen en temel performans bileşenidir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında da elit sporcuyu kuvvet, güç, esneklik gibi diğer saha testlerine göre daha iyi ayırt eden bir özelliktir (Reilly ve ark. 2000).

1.16. Kuvvet

Halk oyunlarında kuvvet; sporcuların müzik eşliğinde dans ederek, bir araç kullanarak ya da kullanmadan, (mendil, kaşık, tef, silah v.b.) bir yerden başka bir yere kendi vücut ağırlığını hareket ettirmesi sırasında oluşan dirence karşı koyabilme gücüdür (Elbasan 2007)

Kuvveti birçok alanda birçok kişi farklı biçimlerde açıklamışlardır. Kuvvet biyolojik bir hareketle cismi hareket ettirebilme, bir direnci yenebilme ya da kas çalışması ile etkileme becerisi olarak tanımlanır. Kuvvet cinsiyet gibi çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir (Blimkie 1992). Kuvvet, sporda verimi etkiler. Kuvvet, bir dirence karşı koyabilme veya bu dirence karşı nitelikli bir biçimde dayanabilme kabiliyeti diye adlandırılabilir (Fidelus ve Kocjasz 998).

Spor bilimi olarak kuvvet, eklem, kemik ve kas yapısından oluşur. Kas kütlesi ile bu kütlemin meydana getirdiği süratin bileşimi kuvvettir (Kale 1993).Kuvvete antrenman bilimi olarak bakıldığında, bir kas grubunun gerçekleştirdiği bir eylem olarak nitelendirilir yadasöz konusu kasın gerilmesinin sonucu olarak da söyleyebiliriz. Antrenman biliminde kuvvet,insana özgü metabolikbir özellik olarak tanımlanır (Muratlı 2007).

Hollman'a göre kuvvet; "bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir" (Sevim 2007). Kuvvet kavramı spor biliminde değişik biçimlerde tanımlarından dolayı ifade ve anlam bulmuştur (Sevim 1995).

Kuvvet, insan organizmasının fizyolojik açılardan dirence karşı koyabilmesidir. Direnç gösterebilmesi için ortaya çıkan bir motorsal özelliktir. Daha kısa bir tanımlama ile organizmanın bir cisme veya dirence karşı koyabilme yeteneğidir (Taşkıran 2003). Hazar'a göre kuvvet " insanın temel özelliği olup, bunun yardımıyla bir kütleyle hareket ettirir, bir direnci aşar ya da ona kas gücü ile karşı koyar" (Hazar 1998).

Fox'a göre kuvvet ise "Başka bir ifade ile kas kuvveti; bir kasın gücü ya da bir kas grubunun maksimum gayretle dayanıklılık gösterebileceği güç olarak tanımlanabilir" (Fox 1988).Kuvvet iyi bir performans için önemli bir faktör olup, beceri gerektiren sporlarda ise çok önemlidir (Ackland 1992).

Organizmanın kuvvet antrenmanına uyumu, antrenmanın özel olma, aşırı yüklenme ve geriye dönüş ilkelerine bağlı olarak meydana gelmektedir (Açıkada 1991). Performans ve kuvvet oluşumu; sporcuların anatomik (ekstremiteler uzunlukları, eklem hareketliliği gibi..) ve fiziksel (Boy uzunluğu, vücut ağırlığu gibi..) özellikleriyle doğrudan ilişkilidir. Diğer taraftan aynı spor dalının farklı kategorilerinde de yapısal farklılıklar görülebilir (Günay 1994).

İnsanların genetik faktörleri, kuvvet ve esneklik hızını etkiler. Her insanın kuvvet gelişimi aynı olmaz. Kas yapısı farklı olan kişilerde, kuvvet gelişimi de farklı olacaktır. Çünkü kas kütleminin büyüklüğünün ve fibril tipinin kuvvet gelişimi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Çünkü antrenman fibril hacminin artmasına; bu

da kuvvet gelişimine katkıda bulunur (Ağaoğlu 1994). Kuvvet antrenmanı haftada ortalama 2 ya da 3 kez uygulanmalıdır. Her kuvvet antrenmanı süresi ise 30 dakika ya da 1 saat olmalıdır (Hazeldine 1985).

1.16.1. Kuvvetin Sınıflandırılması

Kuvvet, değişik açılardan yapılan tanımlardan dolayı karmaşık bir yapıya sahip. Bu nedenle kuvvetin, değişik sınıflamaları vardır. Kuvvetin hiçbirisi tek başına ele alınamaz ve tek başına ayrılamaz. Bunlar birbirleri ile bağlantılıdır ve biri diğerinin ön şartıdır (Günay 1994). Kuvvetin farklı kütleyle uygulama süresi kuvvetin farklı türlerini ön plana çıkarmaktadır (Stafford 1984).

1.16.1.1. Genel Kuvvet

Spor yapmaya yeni başlayacak olan bireylerin veya hazırlık dönemlerinde geliştirilmesi gereken bir olgudur. Düşük düzeyde yapılan genel kuvvet antrenmanı, sporcunun tüm gelişimine etki edebilir (Günay ve Yüce 2008).

Genel anlamda kuvvet, tüm kas gruplarının çok yönlü (fleksiyonda / ekstansiyonda / Abdüksiyonda / Addüksiyonda) ürettiği kuvveti anlatır (Kuter ve Öztürk 1999). Vücuttaki bütün kas kuvvetinin belirleyicisidir. Kuvvet, antrenmana yeni başlayan sporcuların ilk yıllarında ya da hazırlık evresinde özenli bir biçimde geliştirilmelidir (Bompa 1998).

1.16.1.2. Özel Kuvvet

Özel kuvvet, belli bir branşla alakalı bir kuvvettir. Özel kuvvet belli bir branş içerisinde bireyde başka bir fiziksel niteliğinde gelişmesine neden olur (Sevim 2007).

Halkoyunlarında kuvvet antrenmanları sporcuların kendi ağırlıkları ile uygulanmaktadır. Burada yöresel özellikler önem taşımaktadır. Kuvvet çalışmalarında sporcular oyunu öğrendikten sonra belirli tekrarlarla oyunu pekiştirmektedirler (Elbasan 2007).

Özel kuvvet yapılmak istenen sporun hareketlerine özgü kullanılan kasların kuvveti olarak değerlendirilir. Özel kuvvet, üst düzey sporcular için hazırlık döneminin sonuna doğru motorik özellikler ile birleştirilmelidir. Özel kuvvet mümkün olduğunca en yüksek düzeye kadar geliştirilmelidir (Bompa 1998). DüNDAR'a göre; belli bir spor branşında gerekli olan kuvvet (sıçrama kuvveti, atış kuvveti gibi) anlamına gelir (DüNDAR 1998).

1.16.1.3. Maksimal Kuvvet

En yüksek seviyedeki kuvvet çeşididir. Sinir-kas sistemimizin tek seferde istemli kasılma sonucunda oluşturduğudur. Büyük dirençlere karşı konulurken kullanılan kuvvettir (Sevim (2007) ve DüNDAR (2003). Sporcunun bir defada kaldırabileceği en yüksek kuvvettir (Bompa 1998). Sevim'e göre, kas sisteminin isteyerek geliştirebildiği en büyük kuvvettir (Sevim 1995).

Maksimum kuvvet performans gücünü etkileyen temel bir niteliktir. Maksimum kuvvet arttıkça kuvvetle bağlantılı diğer değişkenlerde gelişecektir. Bu yüzden kuvvet gelişimine bağlı olarak güç yetenekleri de artacaktır (Wisloff 1998).

1.16.2. Çabuk Kuvvet

Herhangi bir dirence karşı, sinir kas sisteminin hızlı bir şekilde kasılma şeklidir (Sevim 2007). Refleks sistemiyle birlikte hareket eden sinir kas sistemidir. Böylece herhangi bir tepkiyi yada yüklenmeyi hızlı bir şekilde onaylar ve ortaya koyar. Bundan dolayı çabuk kuvvet, aynı zamanda elastik kuvvet veya patlayıcı kuvvet olarak da bilinir (DüNDAR 2003).

Çabuk kuvvet belli bir dirence birim zamanda en sık kullanılan kuvvettir (Muratlı 1997). Sinir-kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmayla direnç yenebilme yeteneğine denir (Sevim 1995). Bir kas veya kas grubunun mümkün olan en büyük kuvveti üretmesi ve mümkün olan en kısa sürede gerekli olan hareketi yapmasıdır (Harre 1982).

1.16.2.1. abuk Kuvvet Antrenmanı

Takım sporlarında önemli bir yere sahip olan çabuk kuvvet, kompleks motorik özelliklerden bir tanesidir. Başlangıç ve reaksiyon gücü, hareket hızı ve hareket frekansı gibi etmenlere bağlı olan çabuk kuvvet, teknik, hız, self kontrol ve maksimal kuvvet gibi birden fazla öğeyi kapsamaktadır (Baktaal 2008).

abuk kuvvet, Hareket hızının ve maksimal kuvvet seviyesinin artırılması ile olumlu yönde etkilenebilir ve geliştirilebilir. Bu yöntemde uygulanan egzersizlerin düzgün teknikten ayrılmayarak mutlak kuvvet ile kasılma hızının birbirlerine paralel bir şekilde geliştirmesi gereklidir. Kasların patlayıcı özelliği kazanabilmeleri için, çabuk kuvveti artırıcı antrenmanlar uygulanırken vücudun ve zihnin kullanılacak tüm fonksiyonları ortaya konulmalıdır. Bu ancak kişinin kendini kontrol etme becerisi ile ortaya çıkmaktadır (Baktaal 2008).

abuk kuvvet, kas içi ve kaslar arası koordinasyona ve aynı zamanda kas liflerinin kasılma gücüne de bağlıdır. Bundan dolayı, ortaya konulacak çabuk kuvvet antrenmanları o branşa özgü bir çalışma kapsamında uygulanabilir. Daha çok hafif ve orta yüklerden faydalanmak çabuk kuvvetin geliştirilmesi için yapılan çalışmaların temelini oluşturmalıdır. Yüklenme ve dinlenme ilişkisi çabuk kuvvet antrenmanlarında iyi değerlendirilmelidir. Yüksek hızda uygulanacak hareketler metabolizmanın yorulmasına sebep olacaklardır. Bundan dolayı bu gibi çalışmalarda tam dinlenme ilkesi uygulanmalıdır (Baktaal 2008).

abuk kuvvet alıştırmaları; aletsiz yerde yapılan jimnastik ve esneklik alıştırmaları, Sağlık toplarıyla yapılan alıştırmalar ve Serbest ağırlıkla yapılan çalışmalar şeklinde uygulanabilir (Bompa 2003). Pliometrik antrenmanların yanı sıra, devirli ve devirsiz kuvvet çalışmaları da çabuk kuvveti geliştirme yöntemleri olarak uygulanabilir (Baktaal 2008).

1.16.3. Kuvvette Devamlılık

Metabolizmanın yorulmalara karşı koyabilme becerisidir (Sevim 2007). Sürekli veya birçok defa tekrarlanan kasılmalarda kas sisteminin yorgunluğa karşı koyabilme becerisidir. Örneğin kürek çekme, yüzme, kayak, orta mesafe koşuları ile fazla tekrarlı antrenman hareketlerinde ihtiyaç duyulur (Dündar 2003).

Bir direnci uzun süre yenebilme özelliğidir (Muratlı 1997). Organizmanın yorgunluğa karşı kuvveti devam ettirebilme kapasitesidir. Kuvvette devamlılık uzun bir zaman sürecinden sonra performansı belirler. Kuvvetin yüksek bir seviyede uygulanabilmesiyle her tür engele ve zorluğa karşın uygulanan yetenektir. Sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir (Sevim 1995).

1.16.3.1. Kuvvette Devamlılık Antrenmanı

Antrenmanın kapsamı kuvvette devamlılık antrenman metodunda çok önemlidir. Yarışmalarda üstesinden gelinmesi gereken dirençten daha fazlasıyla antrenman yapmaktır. Genel egzersizler ve özel egzersizler kuvvette devamlılığı sağlamak için ek ağırlıklarla yapılmalıdır. Direncin tekrar edilmesiyle birlikte uygulanan kuvvete uyum sağlanır (Baktaal 2008).

Kuvvette devamlılık antrenmanı yapılırken temel alınması gereken ilke ise, yüzde olarak yüklenmenin az, tekrar sayısının fazla olduğu orta şiddette çalışma uygulamaktır. Piramidal yöntem ve istasyon çalışmaları bu metot için uygulanabilecek en uygun yöntemlerdir (Baktaal 2008).

Kuvvette devamlılık birleşik bir özelliktir. Özyurt' un bildirdiğine göre Hane, kuvvette devamlılığı "Organizmanın uzun süreli kuvvet yüklenmelerinde yorgunluğa karşı direnme yeteneğidir" diye tarif etmiştir (Özyurt 1996).

Kuvvette devamlılık antrenmanı kuvvetin ve dayanıklılığın bileşimi sonucu ortaya çıkan üretim düzeyini belirlemektedir (Bompa 1998).

Kuvvette devamlılık devam eden sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda kasın yorulmaya karşı koyabildiği kuvvettir (Dündar 1998). Bu özelliğin kazanılması oldukça zor bir iştir. Çünkü kuvvet ve dayanıklılık birbirine zıt kavramlardır. Bir başka deyişle ters orantılıdır. Birbirini negatif olarak etkiler. Kürek, kayak, serbest yüzme ve 5000 metre koşu gibi (Sevim ve Muratlı 1977).

Kuvvette devamlılık antrenmanlarında ilke yüklenme süresi kısa, tekrar sayısı az, tempo orta - normal olmalıdır. Çalışmalarda yük yerine tekrar arttırılır (Stafford ve Grana 1984), Muratlı (1991). Çalışmalarda yüklenme yüzdesi % 20 - 30 veya % 40 arasında değişir. Tekrar sayısı ise yaklaşık 20 - 40 arası amaca göre belirlenir (Sevim 1995). Bu oran Gündüz'e göre % 30 - 60 arasında değişirken tekrar sayısı 20 - 40 arasında olmalıdır (Gündüz 1995). Kuvvette devamlılık için en uygun metotlar, pramidal metot ve istasyon çalışmalarıdır (Günay ve Yüce 1996).

İstasyon çalışmaları süre ve tekrar metodu ile uygulanır. Yapılacak antrenmanın süresi ve dinlenme aralıkları önceden belirlenir. Alıştırmanın tekrar sayısı her istasyon için belirlenmiştir. Diğer istasyona geçişte ara verilmez. Tüm istasyonların bitiminde her sporcu için süre tespit edilir. Antrenmanlar boyunca sürede % 10 - 20 düzelme olunca her alıştırmanın tekrar sayısı arttırılır ve dolayısıyla yüklenme yoğunluğu artar. Böylece kuvvette devamlılık artar (Günay ve Yüce 1996, Gündüz 1995).

1.16.4. İzokinetik Kuvvet

Kuvvet antrenmanları içerisinde özel bir tür olarak adlandırılabilir. İzokinetik Kuvvet tamamlayıcı bir kuvvet antrenman metodudur ve bu antrenman sayesinde izometrik çalışmalar ile oksotonik çalışmalardan meydana gelen dezavantajlar absorbe edilebilir. İzokinetik çalışmada direnç değiştirilir ancak bir veya birçok hareketin uygulanması sırasında hız sabit tutulur. Bu, geliştirilen mekanik bir alet yardımıyla yapılır. Bu alet Accomodating Resistance Exercise, yani Uyumlu Direnç Çalışması olarak adlandırılır. Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) tedavi için uygulanan bu antrenman çeşidi, başarılı sayılan ilk uygulamasını yüzücüler üzerinde

ortaya koymuştur ve bununla birlikte diğer branşlar içinde tavsiye edilmektedir (Sevim 2007).

1.16.5. İzometrik Kuvvet

İzometrik Kuvvet Antrenmanı çalışmalarının başlangıcı 1950’li yılların sonu ve 60’lı yılların başına tekabül eder. Bu antrenmanın en önemli artısı herhangi bir araca gerek duyulmadan gerçekleştirilebilmesidir. Bu çeşit kuvvet kazanımının en önemli eksisi uygulanan eklem açısına özgü olmasıdır. Bu sebeple de bütün hareket genişliği süresince kuvvet gelişimi ortaya koymak için çalışmanın değişik açılarda yapılması öngörölmektedir. Statik kuvvet antrenmanları özellikle kas atrofisi, ara verme gibi durumlar için rehabilitasyon programlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Özer 2001).

1.16.6. Statik ve Dinamik Kuvvet

İzometrik kas çalışması sonucu oluşan kuvvettir (Bavlı 2009). Kuvvetin direnç karşısında durumunu koruduğu çalışma biçimi izometrik kasılmadır ve statik kuvveti meydana getirir (Muratlı 2007). İzometrik kas kasılmasında kas da herhangi bir uzunluk değişmesi olmaz. Fakat kasılabilir öğe burada kısalır. Buna karşılık kasın geriliminde yüksek miktarda artış olur (Günay ve Yüce 2008). İzometrik, kas çalışması sonucu ortaya çıkan kuvvettir (Muratlı 1997).

Dinamik kuvvet aktif olarak bir direnci yenen kuvvettir. Kas boyunda kısalmanın (konsantrik kasılma) ya da direncin kas kuvvetinden büyük olması durumunda kas boyunun uzayarak çalışma biçimi ile oluşur. İki kas çalışmasının birlikte yapıldığı hareketlerdeki oksotonik kasılmalaradaki kuvvet çeşidi de yine dinamik kuvvet olarak adlandırılır (Muratlı 2007).

1.16.7. Mutlak Kuvvet

Bütün kasların ürettiği maksimal kuvvettir (Bavlı 2009). Mutlak kuvvet atletin kendi vücut ağırlığını değerlendirmeden uygulayabileceği en yüksek kuvvettir. Bazı branşlarda başarılı olabilmek ve çok üst seviyelere erişmek için mutlak kuvvet gereklidir. Mutlak kuvvet, dinamometre kullanılarak ölçülüyor olsa da kişinin tek seferde kaldırılabileceği en yüksek ağırlığın bilinmesi, egzersizlerde yüklenmeleri belirlemek için kâfi olacaktır (Bompa 2003).

1.16.8. Rölatif Kuvvet

Vücudun her kilogram için ürettiği kuvvettir (Bavlı 2009). Bireyin vücut ağırlığı ile kaldırabildiği maksimal ağırlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran kuvvettir (Pepe ve ark. 2004).

1.16.9. Kuvveti Etkileyen Faktörler

1.16.9.1. Morfolojik Fizyolojik Faktörler

Kasın fizyolojik ve morfolojik yapısını, sporcunun kas metabolizması ve antropometrik ölçümleri gibi özellikler oluşturur (Ergün 2008).

1.16.9.2. Motivasyonel Faktörler

Her sporcunun kendine göre bir potansiyel becerisi vardır. Bu beceri kişinin antrenman durumuna göre değişir. Antrenmansız bireylerde %65, antrenmanlı bireylerde ise %80'e kadar çıkabilir. Bu aşamadan sonra elde edeceği kuvvet motivasyonel kuvvettir. Yani sporcunun motivasyon seviyesiyle ilgilidir (Günay ve Yüce 2008). Sporcunun motivasyon gücü ise, sporcunun kuvvet depolarını en iyi biçimde kullanmasını sağlayarak performansa pozitif katkı sağlayabilir (Ergün 2008).

1.16.9.3. Çevresel Faktörler

Aynı egzersiz teknikleriyle ile kış ve yaz ayları arasındaki kuvvet gelişimi iki katı farklılık ortaya koymaktadır. Hettinger antrenman etkinliğindeki farklılığın nedenini Ultraviöle (UV) ışınlarına bağlamaktadır. Bilindiği gibi UV ışınları kuzey yarım kürede maksimum değerlerine Temmuz ve Ağustos aylarında ulaşmaktadır. Kuvvet gelişimi zirvesi eylül ayında olur. Hettinger bununla UV ışınlarının sonradan etki gösterdiğini şöyle açıklamaktadır. UV ışınlarının etki mekanizması böbreküstü bezlerinin aracılığı ile meydana geldiği kabul edilir. Burada erkeklik hormonu aktif duruma gelir, bu da kuvvetin antrene edilebilirliğini artırır (Muratlı 2007).

1.17. Denge

Denge; vücudun hareket esnasında statik ve dinamik olarak istenilen pozisyonunu ortaya koyabilme yeteneğidir. Denge insanın motor bileşenlerinden bir tanesi ve motor sistem, vestibular organlar, proprioepsiyon ve görme yetileri arasındaki bağlantı ile meydana gelmektedir. Bu bahsedilen mekanizmada herhangi bir problem yaşanması, görsel tepkimelerin algılanması ve dengenin sağlanabilmesinde sorun teşkil eder ve dolayısıyla bireyin hareketlerinde bir uyumsuzluğa neden olur. Dengeyi, başın konumuna bağlı olarak görsel uyarıcıların yardımı ile sağlayan sistem Vestibular sistemdir. Vestibular sistemin kontrol ettiği kas tonusu ve nöromusküler refleksler vasıtasıyla denge sağlanır (Wilmore 2004, Guyton 2006).

Başka bir açıklamada ise denge; cismin yere düşüşünü engelleyen dinamiği tarif eden bir terimdir. İnsan vücudu için denge, gövdenin yerçekimi, internal ve eksternal kuvvetlerin etkisinde dizilimin korunmasının sağlanabilmesi ve gövdeye etki eden kuvvetler bütünüünün sıfırlanabilmesidir. Denge, düzgün vücut duruşunu içine alır ve aslında kas aktivitesinin koordinasyonudur (Okubo1979).

Denge, kinetik zincir boyunca koordine hareketler vasıtasıyla kontrol edilen kalça, diz ve ayak bileği eklem hareketlerini kapsar. Bu hareketler sporla ilişkili hareketlerin akıcılığını ortaya koymakta önemlidir. Denge statik bir süreç gibi

değerlendirilebilir fakat gerçekte birçok nörolojik yolu barındıran dinamik süreçler toplamıdır (Prentice 1999).

Meinel ve Schnabel'e göre denge yeteneği " tüm vücudu dengede tutma ve vücudun yer değişiminde ve sonrasında durumu koruma olarak açıklanmaktadır"(Altay 2001).Denge, hareket halindeyken veya dinlenme esnasında vücut pozisyonunun yerçekimine karşı sergilenen uyum olarak açıklayabiliriz. Görsel veriler merkezi sinir sisteminde birleşir ve değerlendirilir. Böylece bahsedilen uyum ortaya çıkmış olur. Dengenin birçok spor branşında kullanılan durma, tutma, yer-yön değiştirme, başlama gibi hareketlerin ortaya konulmasında çok önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Altay 2001).

Ergen'e göre denge, doğrultma refleksi ile açıklanabilen önemli bir sinir sistemi fonksiyonudur. Örneğin, baş aşağı bırakılan bir kedi otolit organdan gelen uyarılarla pozisyonunu düzeltmek üzere önce başını doğrultur ve uzaydaki konumunu algılar. Daha sonra bu baş dönüşü boyun çevresi kaslarındaki içcikleri, tendon organlarını ve sinir uçlarını uyararak kinestetik duyuyu oluşturur ve refleks olarak bir yarım dönüş sağlanır. Kedi sağ yanına döndüğünde görsel duyu reseptörleri yardımıyla serebelluma yere temasta gerekli ekstensör kas kuvvetini ayarlamak üzere bilgi iletilir. Yere temasta ise gerilme refleksi devreye girerek etkili bir kasılma başlatılır (Ergen 2002).

1.17.1. Statik ve Dinamik Denge

Statik denge bir maddeye etki eden kuvvetlerin birbirleri ile dengede ve birbirlerine eşit oldukları durum statik denge olarak tanımlanmaktadır. Maddenin dengesi maddeye etki eden kuvvetlere bağlı olduğu kadar, cismin ağırlık merkezi yerçekimi hattı ve destek alanın özelliklerine göre de değerlendirilebilir. İnsanın vücut dengesini belli bir yerde ya da duruşta sağlayabilme becerisi statik dengeye örnektir Sporda statik dengeye amut duruşu, planör duruşu gibi örnekler verilebilir (Muratlı 2003).

Statik denge, kişinin belirli bir süre içerisinde sadece ağırlık merkezi desteğinin üzerinde iken sağladığı pozisyonu devam ettirebilmek olarak açıklanmıştır

(Altay 2001). Tittel statik dengeyi, kişinin belirli bir zaman aralığında sadece ağırlık merkezi desteğinin üzerinde iken sağladığı pozisyonu koruyabilmek olarak tanımlamıştır (Altay 2001).

Sabit durumdan hareketli duruma geçerken cisme etki eden kuvvetler cismin dengesini bozma gayreti içine girerler. Kuvvetin cismin yerçekimi hattına dikey veya bir açı ile uygulaması sonucu, cisim doğrusal (linear) veya açısal (angular) bir şekilde yer değiştirmeye başlar (İnal 2004).

Dinamik denge hareket halindeyken dengeyi sağlayabilme olarak tanımlanır. Örneğin denge aleti üzerinde yürüme, takla, yuvarlanmalar dinamik dengeye verilebilecek örneklerdir (Payne 1991).

Kişinin dengesini kaybetmeden veya düşmeden hareket edebilme kabiliyetine dinamik denge denir (Hotchkiss2004). Kişi ayakta hareketsiz durduğu esnada dengesini koruyabilmek için ayak bileğindeki kasların etkin olmasına ihtiyaç duyar. Dinamik dengede ise destek alanının yanı sıra vücut ağırlık merkezi de hareket halindedir ve tek ayak basma durumunda vücut ağırlık merkezi asla destek alan içinde tutulamaz. Yürüme sırasında ayak bileği etkinliği yetersizdir (Woollacott 1997). Dinamik denge hareket esnasında vücudun kontrolü olarak tanımlamıştır (Altay 2001).

1.18. Esneklik

Esneklik bir eklem bütünüyle hareket genişliğine ulaşabilmesi yeteneğidir. Esneklik, günlük yapılan egzersizlerle büyük bir oranda geliştirilebilir. Esneklik kadınlarda daha yüksektir. Bu durum hormonal farklılıklara bağlanmaktadır. Bayanların esneye bilirliğinin yüksek olması dokuların daha gevşek oluşuna da bağlıdır (Akandere 1993).

Temel hareketler (yürüme, koşma, atlama gibi) incelendiğinde vücuttaki eklemlerin fonksiyonel açıdan açılıp kapanması esneklik oranında mümkün olabilmektedir. Vücudun bütün hareketleri denetlene bilindiği ölçüde iyi bir esnekliğe ulaşabilmektedir. Esneklik her türlü spor dalını ilgilendirmektedir. Ayrıca

esneklik insan sağlığı yönünden de önem taşımaktadır. Gerek spor alanında gerekse günlük hayattaki hareketlerde yumuşaklık ve estetik bir uyum gereklidir. Esneklik özelliği kas gerilimini azaltır ve vücudun rahatlamasını sağlar (Akandere 1993).

Esneye bilirlilik kas, kiriş ve bağ kapsülleriyle ilgilidir. Kas, kiriş ve kapsüllerin esneme kapasitesini belirli sınırlar içerisinde geliştirebiliriz. Geliştirmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan ilki; egzersiz türüne göre ısınma yapmaktır. Bir diğeri ise; kasın mekanik karakterini, devamlı esnetme hareketleri yaparak, kimyasal ve yapısal düzeyde değiştirmektir (Ziyagil ve ark. 1993).

Esneklik, sağlık ve iyi bir beden görünümü yönünden de önemlidir. Yapılan araştırmalar esneklik egzersizlerinin adale ağrılarını azalttığını ortaya koymuştur. Pasif esnetmeler yaparak Adale kramplarını giderdiğini de söyleyebiliriz (Zorba, 2004).

İnsan vücudunun, gerek bütün vücut kitlesinin gerekse ayrı ayrı bölümlerinin harekete az veya çok bir açı içinde meydana gelmektedir. Günlük yaşıntımızdaki temel hareketleri incelediğimizde, vücutta bir takım açıların koordineli bir şekilde açılıp kapanarak islediğini görebilmekteyiz. Fonksiyonlarını yerine getiren eklemlerin, doğal durumunun korunması vücudun esnekliği ile olmaktadır (Kasap 1991).

Esneklik; kasları ve eklemleri tüm hareket sahası boyunca hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Eklem hareket açıklığının, tüm hareket sahası içinde rahat ve kısıtlılık olmadan yapılması önemli bir sağlık göstergesidir. Biyomotor yeteneklerden, kas performansının önemli bir parçası olan esneklik, bükme kapasitesi, uzaklaştırma ve yakınlılaştırma, açma hareketlerin hepsini yapma anlamına gelir. Kasların ve tendonların genişlemesi, esnekliğin gelişmesine yardımcı olur (Akandere 1993, Uğraş ve Tuncel 1998, Dinç 2008, Semsek 2005).

Esneklik, sportif başarı ve performans için değil aynı zamanda sakatlıklardan korunma açısından da büyük önem taşımaktadır. Aktif ısınma, kas gerilmelerine, burkulmalara ve tekrarlanan yaralanmalara karşı koruyucu olabilmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalara göre, düzenli olarak germe egzersizi yapanların daha az

yaralandığını, esnek olmayanların daha fazla gerilme yaralanmalarına, maruz kaldığını göstermektedir (Doğan ve Zorba 1991, Wilson 2003).

Statik esneklik eklem pasif hareketi esnasındaki son noktasını tanımlarken, dinamik esneklik ise kas kasılması esnasındaki eklem hareketinin derecesini tanımlar. Statik esneklik yaralanmalardan korunmada önemliken dinamik esneklik sportif performansta önemlidir (Dinç 2008).

1.18.1. Esnekliği Etkileyen Faktörler

1. Yaş ve cinsiyette esnekliği etkilemektedir. Belirli bir yaş süresine kadar bayanlar genç erkeklere kıyasla daha esnek görünmektedir. Maksimum esnekliğe 15- 16 yaşlarında ulaşılmaktadır (Zorba 2001).
2. Yeterli kas kuvvetinin azlığı da değişik egzersizlerin hareket açılarını azaltabilir. Kuvvet esnekliğin önemli bir bölümüdür ve düzenli olarak çalıştırıcılar tarafından dikkate alınmalıdır (Zorba 2001). Kuvvet ve esneklik birbirleri ile bağlantılı yetilerdir. Çünkü kuvvet kasın enine kesitine, esneklik ise kasın ne kadar gerileceğine bağlıdır (Bompa 2003).
3. Bir kimsenin duygusal durumu ve yorgunluğu da esnekliği olumsuz etkilemektedir. Esnekliğin yorgunluk anında oldukça azaldığı testlerle ortaya konmuştur. Herhangi bir şok, düşmenin esnekliği engelleyeceği gibi, heyecansal duyular ise esnekliği arttırabilir (Bompa 2003, Zorba 2001, Sevim 2002, Akgün 1992).
4. Esneklik, günün değişik saatlerine göre değişim göstermektedir. En yüksek hareket açısı saat 10 ile 11 ve 16 - 17 arasında gösterilirken en düşük değer sabahın erken saatlerinde gözlenmektedir. Ayrıca, bazı kaynaklar esneklik açısından suyun diyet olarak önemli bir faktör olduğunu, daha fazla su içmenin fazla hareketliliğe vücudun gevşemesine neden olduğunu düşünmektedirler (Zorba 2001, Yayla 1999).
5. Esneklik eklem yapısından etkilenir (Sevim 2002). Kas liflerinin ve derinin gerilme yeteneği de esneklik düzeyini etkilemektedir. Herhangi bir harekete etkin bir rol oynayan agonist kasın kasılması, antogonist kasların gevşemesi veya gerilmesi ile birlikte. Antogonist kasların az enerji harcaması

gösterdikleri direncin yenilenmesini kolaylaştırır. Bir kas fibrilinin gerilme niteliği esneklik düzeyine bağlı olarak artmaktadır (Bompa 2003).

6. Hem vücut ısısı hem de kas ısısı hareket açısını etkilemektedir (Zorba 2001, Sevim 2002). Kasın bölgesel olarak ısıtılmasının ardından esnekliğinde arttığı, ısı düşürüldüğünde esnekliğin de düştüğü belirtilmektedir. Bir hareketin açısı normal ısınma alıştırmalarının ardından artmaktadır. Nedeni aşamalı artan bir fiziksel etkinlik kasta kan akımını hızlandırır ve kas fibrillerini daha esnek bir duruma getirir. Bu açıdan ısınmadan önce gerdirme alıştırmalarının yapılması önerilmemektedir. Isınmanın ardından yapılacak esneklik alıştırmaları germe alıştırmalarından sonra yapılmalıdır (Bompa 2003).
7. Yetersiz kas kuvveti, esnekliği olumsuz etkiler. Bu bağlamda kuvvet, esneklik için önemlidir. Bu durum antrenörler tarafından göz önüne alınmalıdır. Buna karşın kuvvet artışının esnekliği olumsuz etkileri olduğuna inanan antrenörler de bulunmakta. Bu yaklaşımlar; kasın kütleindeki artışın eklem esnekliğini azalttığı gerçeğine dayanmaktadır. Yine de kasın gerilme kapasitesi, onun kuvvet hareketlerini yapabilme kapasitesini etkilememektedir. Birbirinden farklı düzenekler olmasına karşın birbirlerini etkilememektedirler. cimmastikçilerin hem esnek hem de kuvvetli olması bu yaklaşımları doğrulamaktadır. Buna karşın doğru olmayan esneklik ve kuvvet geliştirme yöntemlerinin olumsuz sonuçlar çıkarabileceği gerçeği unutulmamalıdır. Bu bağlamda beklenmedik etkiler ile karşılaşmamak için kuvvet antrenmanı esneklik antrenmanı ile birlikte uygulanmalıdır (Akarsu 2008).
8. İnsanlardaki duygusal durum ile yorgunluk esnekliği etkileyen faktörlerdendir. Kişilerin olumlu duygusal ve yorgunluk durumlarında esnekliği olumlu yönde etkilemektedir. Bu durum genel bitkinliğin bir sonucu ya da antrenmanın sonuna doğru oluşan yorgunluğa bağlı olarak ortaya çıkabilir (Bompa 1998).

1.18.2. Halk Oyunlarında Antrenmanın ve Esnekliğin Etkisi

Halay yöresi halk oyunlarında kuvvete bağlı sürat ve beceri antrenmanlarıyla daha verimli çalışma olacağı kesindir. Bu bağlamda yapılacak çalışmalar halay yöresi oyunları için vücudu daha elverişli bir hale getirecektir. Omuz, bacak ve eklem yerlerinin faal çalışması dolayısıyla bu antrenmanlar sayesinde vücudun esnetilmesi ile istenilen seviyeye ulaşmada etkili olacaktır.

Eklemelerin hareket açıklığının artırılması, hareket yeteneğinin geliştirilmesi ile beraber dansçının beceri, koordinasyon ve proprioseptif duyusunun mükemmelleştirilmesi performansı arttıracak gibi yaralanmaların önlenmesi amacına da hizmet edecektir. Halk oyunları oynayan dansçıların fiziksel performansının artışı, kasların ve eklemlerin geniş açıdaki hareket kabiliyetiyle direkt olarak ilgilidir. Bir eklem hareket açıklığını etkileyen etkenler arasında eklem tüm bileşenleri ile birlikte o eklem hareket yaptıran kasların özellikleri de bulunmaktadır. Bütün bu özelliklerinden dolayı kaslar, eklem içerisinde geniş hareket kabiliyetine izin verirler.

Yeterli esnekliğe sahip olan dansçının bedenini kullanabilme kapasitesi yüksek, buna karşı sakatlanma riski düşüktür. Bu da bir dansçı için önemli bir avantajdır. Teknik hareketlerinin birçoğunu yapabilmek için belirli bir esnekliğe sahip olmak gerekmektedir.

Esneklik geç kazanılan fakat çabuk kaybedilen bir özelliktir. Esneme yeteneğinin geliştirilebilir olduğu saptanarak seçilen dansçı adayı, sabırla ve özenle çalışarak bu yeteneğini geliştirebilir. Esnekliğin kazanılması aşamasında daha yoğun fakat adaleleri yormayacak şekilde düzenlenmiş kısa sürelerde çok tekrarlanarak yapılan esnetme çalışmalarıyla beden istenilen esneklik seviyesine ulaştırılır. Ulaşılan seviyeyi korumak için her gün çalışma aralarında beden sıcakken uygulanacak kısa esnetme egzersizleri yeterli olacaktır (Gökçe 2006).

Dansçılar sahnede, eser yorumlamaları sırasında yüksek fiziksel performans gerektiren hareketler veya figürler yaparak sanatlarını icra ederler. Başarılı dansçıların, bu oldukça yüksek sahne performansları için; uygun anatomik yapı ve

doğal artistik yetenek gerekmektedir. Bu, profesyonel dansçı vücut yapısına ve yeteneğine ise çok az sayıda dansçı adayı sahip olabilmektedir. İşte bu sebeplerden ötürü bu yeni eğitim sisteminin amacı; uygun anatomik yapı ve artistik yeteneğe sahip dansçı adaylarının bedenini, mümkün olduğunca kısa sürede doğru teknik ve yoğun çalışma sistemi ile profesyonelliğe hazırlamaktır (Gökçe 2006).

1.19. Dayanıklılık

Dayanıklılık, organizmanın uzun süreli egzersizlerde yorgunluğa karşı vermiş olduğu mücadele yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Sevim 2007). Kesintisiz olarak süresi 60 saniyenin üzerinde olan spor branşlarında oldukça önemli bir özelliktir (Bompa 2001).

Dayanıklılık tanımında da anlaşılacağı gibi tamamen (ruhsal, zihinsel ve fiziksel) yorgunlukla ilgilidir. Yorgunlukta laktik asit birikimi, kas ısısında artış, enerji depolarında azalma, kaslardaki su ve elektrolit dengesinin değişme si etkin olmaktadır (Sevim 2007).

Genel olarak dayanıklılık; kassal dayanıklılık ve kardiyorespiratuvar dayanıklılık olarak 2'ye ayrılır. Kassal dayanıklılık; bir kas veya kas grubunun bir direnç karşısında belli bir ritimde ve şiddette uzun süre tekrar etmesi ile ilgilidir. Bu kas grubunun gücü ve anaerobik enerji üretme kapasitesi ile ilgilidir. Bu dayanıklılık özelliği; boks, karate, güreş gibi spor branşların da önemlidir (Wilmore ve Costill 2004, Hoffman 2002).

Kardiyorespiratuvar dayanıklılık: Kassal dayanıklılık bireysel kaslara özgü iken kardiyorespiratuvar dayanıklılık tüm vücutla alakalıdır. Vücudunuzun yeteneğini uzun süreli ritmik olarak sürdürmek anlamına gelir. Bu tür egzersizler bisiklet, uzun süreli koşular, uzun mesafe yüzme gibi spor branşlarına önemlidir (Wilmore ve Costill 2004). Kardiyorespiratuvar dayanıklılık, dolaşım ve solunum sistemlerinin antrenmana olan adaptasyonları ile ilgilidir. Kardiyorespiratuvar sistemde meydana gelen değişiklikler temel olarak oksijen taşıma sistemini etkileyen değişikliklerdir. Oksijen taşıma sistemi, dolaşım, solunum ve doku düzeyindeki

birçok faktörü içerir. Bu faktörler birlikte çalışarak, oksijenin çalışan kaslara taşınmasını sağlarlar (Wilmore ve Costill 2004, Sönmez 2002).

Genel olarak dayanıklılık motorsal ve bireysel karakter ile ilgili bir yetidir. Bu yetinin kalitesi kalp-dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi ve psikolojik etkenlerle belirlenir. Bundan dolayı dayanıklılık vücudun karşı direnç yetisidir. Yorgunluk bu biçimde ortaya çıkar. Yapılan aktivite aynı şiddet içinde giderek zorlaşır ve sonuçta olanaksızlaşır. Dayanıklılık organizmanın belirli istekler ve yüklenmeler altında çeşitli şekillerde çalıştırılmasının sonucudur. Bu durum kendisini bir taraftan yorgunluğa karşı uzun süreli yük altında direnç yetisinde, diğer taraftan yüklenme sonrası organizmanın çok çabuk normale dönme yetisi ile kendisini gösterir. Dayanıklılık sınırlı değildir. Kısa süreli dayanıklılık, sürat dayanıklılığı, kuvvet dayanıklılığı, orta süreli dayanıklılık ve uzun süreli dayanıklılık gibi özellikleri mevcut olup bu özellikler birbirleri ile ilişkilidir. Organizmanın yorgunluğa karşı direnç yetisi, şiddet ve dayanıklılık yönünden değişik spor dallarında, değişik biçimlerde ortaya çıkar. Bu değişik etkiler spor biliminde değişik dayanıklılık kategorileri oluşturmuştur (Dündar 2000).

Kişinin verimini sınırlandıran ve aynı zamanda da etkileyen ana etmenlerden biride yorgunluktur. Sporcu kolay yorulmadığı zaman veya sporcu yorgun olduğu halde çalışmayı sürdürebiliyorsa bu sporcunun dayanıklı olduğu kabul edilir. Eğer bir sporcu yapmış oldu branşın özelliklerine uyum sağlayabiliyorsa bunu gerçekleştirebilir. Kişinin dayanıklılığı; sürat, kas kuvveti, bir hareketi etkili bir biçimde gerçekleştirebilme becerileri, çalışmayı ortaya koyarken içinde bulunulan psikolojik durum vb. gibi birçok etmene dayanır (Bompa 2007).

Dayanıklılık genel anlamıyla sporcuların fiziksel ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü olarak tanımlanabilmektedir. Frey'e göre sporcunun fiziki dayanıklılığı tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür. Kısaca, dayanıklılık tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir. Dayanıklılık tamamen yorgunlukla alakalıdır. Dayanıklılığın düşmesine neden olan yorgunluklar; ruhsal yorgunluklar, zihinsel yorgunluklar ve fiziksel yorgunluklar olarak sınıflandırabiliriz.

Kasın sistemli çalışması merkezi yorgunlukla ilgilidir. Yani merkezi sinir sisteminde oluşan hareket yorgunluğu, yüklenmenin kesilmesini yada hareketin şiddetinin azaltılmasını gerektirebilir. Kaslarla giden motor emirlerin adedinde ve şiddetinde bir azalma meydana gelir (Sevim 2002).

Dayanıklılık yalnız başına kondisyonel biyomotorik bir özellik değildir, kuvvet, sürat, kas ve solunum-dolaşım sistemi dayanıklılığın birlikteliğinden oluşur. Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktiviteyi, etkinlik düzeyini düşürmeksizin (düşük, orta ya da şiddetli) uzun süre sürdürebilme ya da yorgunluğu erteleyebilmek için sahip olunması gereken fizik ve psişik kapasite olarak tanımlanabilir (Karatosun 2010).

Dayanıklılık kavramı birçok kaynakta çok geniş ve farklı bir kapsamla ele alınmaktadır. 400m'den 100 kilometreye kadar yapılan koşular dayanıklılık kapsamı içinde kabul görmüştür. Dayanıklılık, çoğu kaynakta ise sporcunun fiziksel ve metabolik yorgunluğa karşı irade gösterebilmesi anlamında ifade edilmektedir. (Günay ve Yüce 2008). Benzer olarak değişik dayanıklılık tanımlarının çoğunda, antrenman şiddetine bağlı olarak uzun süre belirli bir yoğunlukta devam eden bir antrenman programı en belirleyici ölçüt olarak benimsenirken, ikinci ölçüt olarak ta yorgunluğa karşı koyma, yorgunluğa direnç gösterme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Muratlı ve ark. 2011).

Frey'e göre ise, tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğunca karşı koyabilme gücüdür (Sevim 2002). Yorgunluk ise verim yeteneğinin geçici olarak azalması olarak tanımlanır. Bazı tanımlamalarda ise, yüklenme yoğunluğu ön plana çıkarılarak, kuvvet ve sürat uygulamasında ortaya çıkan yorgunluk belirtilerine karşın yüklenmeyi devam ettirebilme şeklinde geçmektedir (Muratlı ve ark. 2011). Tanımlardan anlaşılabilceği gibi dayanıklılık tamamen yorgunlukla ilişkilidir. Ayrıca dayanıklılık, yüklenmeler arasında olduğu kadar maç sonrası sporcunun çabuk toparlanma özelliği ile de tanımlanır (Karatosun 2010).

Dayanıklılık; "Genelde, sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü" olarak tanımlanabilir (Sevim 2007). Dayanıklılık, genel anlamda insanların hem normal yaşantısında hem de sportif aktivitelerde olsun, insanların yaşantılarını

da aktif hale getirmek ve toplumun dinamizmini sağlamak için gereksinim duyulan temel ve motorik bir özelliktir (Kale 1993).

Halk oyunlarında dayanıklılık sporcuların uzun süreli antrenman programları sonucunda yorgunluğa karşı koyabilmek için direnç göstermesidir (Elbasan 2007).

1.19.1. Kısa Süreli Anaerobik Dayanıklılık

Yirmi, yirmibeş saniyeye kadar yüklenmelerdir. Örnek 100-200 m müsabakaları (Dündar 2003). Türk halk oyunlarında kısa süreli dayanıklılık özellikle Karadeniz, Artvin, Kırklareli, Üsküp, v.b. yörelerde görülmektedir. Süratin daha yoğun olduğu oyunlarda görülmektedir (Elbasan 2007)

1.19.2. Orta Süreli Anaerobik Dayanıklılık

Yirmi, yirmi beş saniyeden atmış saniyeye, maksimumu yüz seksen saniyeye kadar süren yüklenmelerde enerji laktik asit sisteminden elde edilir ve performans için orta süreli anaerobik dayanıklılık önemlidir (Dündar 2003).

1.19.3. Uzun Süreli Anaerobik Dayanıklılık

Altmış saniyeden yüz yirmi saniyeye, maksimum yüz seksen saniyeye kadar süren yüklenmeler uzun süreli anaerobik dayanıklılığı gerektirir. Örnek 400 m müsabakaları (Dündar 2003). Türk halk oyunlarında orta süreli ve uzun süreli anaerobik dayanıklılık yine süratin yoğun olduğu bölgelerde görülmektedir. Antrenmanlarda özellikle aynı oyunun öğretilmesi sırasında uzun süreli tekrarlar ile bu özellik geliştirilmektedir (Elbasan 2007).

1.19.4. Kısa Süreli Aerobik Dayanıklılık

İki dakikadan sekiz dakikaya kadar süren çalışmalarda gerekir (Dündar 2003). Halk oyunlarında oyunun tamamı öğretildikten sonra öğrenciler tarafından günlük antrenman periyotları içerisinde tekrar edilmesi ile geliştirilmektedir.

Oynatılacak tüm oyunlar öğretildikten sonra öğrenciler tarafından 5-6 kez tekrar ettirilmesi ile kısa süreli aerobik dayanıklılık arttırılmaktadır (Elbasan 2007).

1.19.5. Orta Süreli Aerobik Dayanıklılık

Sekiz dakikadan otuz dakikaya kadar süren yüklenmelerde gerekir. Örnek; 3000 m engelli koşusunda çok yüksek seviyede orta süreli dayanıklılığa gereksinim olduğu söylenebilir (Dündar 2003).

1.19.6. Uzun Süreli Aerobik Dayanıklılık

Otuz dakikayı aşan uzun süreli yüklenmeler anında gereklidir. Bu tür dayanıklılığa ihtiyaç gösteren spor dallarında sporsal verim hemen hemen tamamen aerobik kapasitesinin altındadır (Dündar 2003). Orta süreli ve uzun süreli aerobik dayanıklılık antrenmanlarına halk oyunlarında gereksinim duyulmamaktadır (Elbasan 2007).

1.19.7. Halk Oyunları Türlerinin Dayanıklılık Açısından Fizyolojik Analizleri

1. Bar türü oyunlar: Aerobik
2. Halay türü oyunlar: Aerobik ve anaerobik
3. Karşılama türü oyunlar: Aerobik ve anaerobik
4. Kaşıkla oynanan oyunlar: Aerobik ve anaerobik
5. Horon türü oyunlar: Anaerobik
6. Zeybek türü oyunlar: Aerobik (Ünal 2004).

1.19.8. Dayanıklılığın Etkileri

Dayanıklılık, değişik antrenman metot ve içeriklerin uygulanmasına bağlı olarak istenen seviyeye ulaşabilmektedir. Dayanıklılık antrenman metotları sporcunun dayanıklılığının artmasında değişik etkiler yaratır. Dayanıklılık kavramı içerisinde yapılan çalışmalar vücutta aşağıda belirtilen değişiklikleri meydana getirir:

1. Aktif kılcal damarlar sayısını arttırır.
2. Organizmanın enerji kapasitesi artar.
3. Vital kapasiteyi arttırır.
4. Vücut kendisini çok kısa sürede toparlar.
5. Kalbi güçlendirir.
6. Bunların birbirleriyle kombine ilişkilerini geliştirir (Sevim 2002).

Kardiovasküler dayanıklılık, mutedil bir şekilde bir egzersizi uzun süre devam ettirebilme yeteneği şeklinde tarif edilir. Bir eforun uzun süren devam ettirilebilmesi çalışan dokulara ihtiyaç oranında oksijen götürülmesi ve çalışan dokularda meydana gelen metabolizma ürünlerinin ve ısının dokulardan uzaklaştırılması ile mümkündür. Buda ancak O₂ ve CO₂ taşıyan solunum-dolaşım sistemi sayesinde olur. Her sporcunun O₂ taşıma sisteminin kapasitesini muayyen bir düzeye kadar artırması gerekir. Bireyin aerobik kapasitesini arttırmada esas prensip solunum-dolaşım sistemine yüklenmeyi giderek artırma, bu sistemin bir ünite zamanda yaptığı işi arttırmadır (Akgün 1986).

1.19.9. Dayanıklılık ve Sportif Performans

Performans, yorgunlukla ve toparlanmayla bağlantılıdır. Dayanıklılık ise enerji, koordinasyon, biyomekanik ve psikolojik alanla bağlantılıdır. Genel anlamda dayanıklılık “organizmanın adaptasyonu ya da antrenman durumu, fonksiyonel yapı ve temel fiziksel özelliği” olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklılık bu genel tanımı ile kabul edilerek, fiziksel dayanıklılık başlığı altında “yüksek ve uzun tempolu bedensel yüklemelerde, biyolojik olayların dengesini mümkün olduğunca uzun sürede garanti altına alan olaylar toplamı” şeklinde tanımlanmıştır. Diğer açıdan dayanıklılık “mümkün olduğunca uzun bir zaman dayanılması gerekli bir performans özelliği olarak” ifade edilmektedir (Kale 1993).

Dayanıklılık ve fiziksel performans, sağlık politikası ile de yakından ilgili olmalıdır. Dayanıklılık antrenmanları ve bunu sonucu artırılan bedensel aktivite ve performans, çalışma produktivitesini yükselterek, ayrıca hastalık sigortasına da olumlu ve ekonomik katkılar sağlamaktadır (Kale 1993).

1.19.10. Dayanıklılığın Organizma Üzerine Etkileri

1.19.10.1. Kardiovasküler Etkileri

Yapılan antrenmanlar sonucu kardiovasküler sistemde birçok adaptasyon meydana gelir bunlar; kalbin hacmi, kalbin atım volümü, kalp atım hızı, kalbin dakika atım volümü (kardiyak output veya kardiyak debi) kan miktarında olan değişiklikler, kan volümü, hemoglobin konsantrasyonu, egzersiz esnasında çalışan kaslara kan akımında artış, dinlenik kalp atım hızı ve kan basıncında azalma meydana gelir (Hoffman ve Sönmez 2002).

1.19.10.2. Metabolik ve Kas-İskelet Sistemi Üzerine Etkileri

Mitokondrilerin çapında artış, oksidatif enzimlerde artış, kılcal damar sayısında artış, miyoglobin içeriğinde artış, enerji kaynağı olarak yağların kullanımında artış meydana gelir (Hoffman 2002).

1.19.11. Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Sporcuların dayanıklılık performansını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar genetik potansiyel ve bireysel farklılıkların dışında; maksimal aerobik kapasite, kas fibril tipleri, laktat eşiği, ve egzersiz ekonomisidir. Bunların dışında dayanıklılık, beslenme, hidrasyon durumu, dinlenme, psikolojik olarak iyi olma durumudur (Hoffman 2002).

1.20. Sürat

Bir halk oyununun başlama zamanı ile bitiş süreci içerisinde, belirli olan ritmik yapıya ve süresine bağlı olarak öğreticinin belirlediği hızda oynatılmasına halk oyunlarında sürat denir (Elbasan 2007).

1.20.1. Sürati Etkileyen Faktörler

Yöresel Farklılıklar: Zeybek oyunlarında düşük süratte oyunlar oynanmakta iken Karadeniz oyunlarında yüksek süratte oyunlar oynanmaktadır. Burada antrenörlerin yapması gereken antrenmanlarda sürat çalışmalarında bu farklılıkları göz önünde bulundurmalıdır (Elbasan 2007).

Oyun Farklılıkları: Aynı yörenin içerisinde sürat açısından farklı oyunların mevcut olmasıdır. Örneğin Artvin yöresinden çift jandarma oyunu düşük süratte oynanmaktadır. Fakat aynı yöreden döne oyunu yüksek süratte oynanmakta olan bir oyundur (Elbasan 2007).

Aynı Oyunun Farklı Süratlerde Oynanması: Örneğin Kırklareli yöresi Zigoş oyununun düşük süratte başlaması, yüksek süratte bitmesi (Elbasan 2007).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Deneklerin Seçimi

Sekiz haftalık halk oyunları çalışmasının ritim yeteneği ve çeviklik üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmaya, daha önce herhangi bir spor geçmişi olmayan ve halk oyunları oynamamış 76 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Dene grubuna 19 bayan ve 19 erkek toplam 38 birey olup katılan deneylerin yaş ortalaması $22,05 \pm 1,60$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,09$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,03 \pm 10,94$ kg olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan 19 bayan ve 19 erkek toplam 38 bireyin, yaşları ortalaması $21,43 \pm 1,34$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,07$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,51 \pm 6,75$ kg olarak belirlenmiştir.

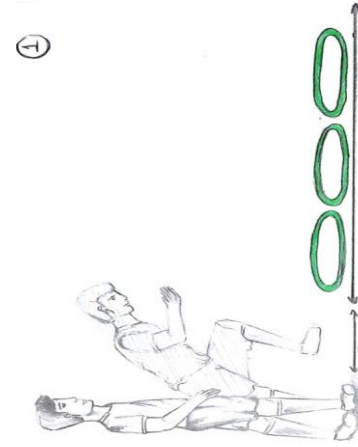
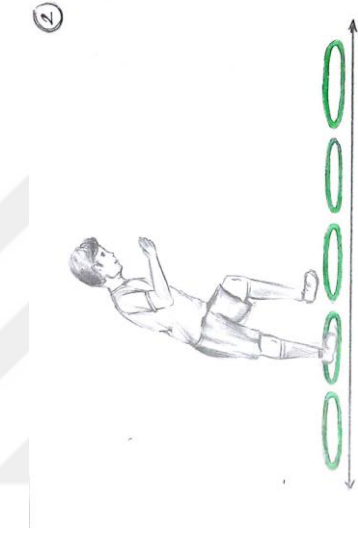
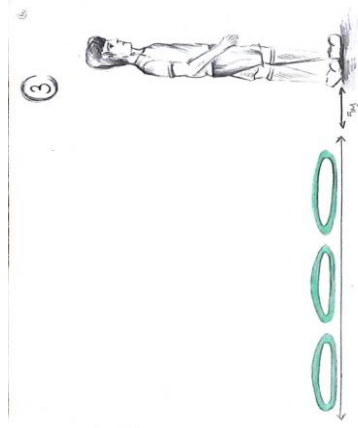
Dene grubuna sekiz hafta boyunca Cumartesi ve Pazar günleri haftada iki gün üçer saat Yozgat yöresine ait Feyli Turnam, Bobbili, Hoşbilezik, Cemo, Hoplatma, Loli, Aynalı Körük, Çedene, Nalinlim, Karanfilli ve Temura halk oyunları antrenmanı uygulanmış olup (Ek 1) kontrol grubuna ise Yozgat yöresi halk oyunları antrenmanı yapılmamıştır. Ölçümler sekiz haftalık antrenman programına başlamadan önce ön test ve sekiz haftalık antrenman programı sonrası son test olarak alınmıştır.

2.2. Ritim Yeteneğinin Ölçülmesi

Parkur 30 metrelik bir alana kurulur. Ayrıca 30 metrelik alanın başlangıcına ve bitişine koşulan sürenin belirlenmesi için iki adet fotosel yerleştirilir. Onbir adet cimnastik çemberi sistematik bir şekilde aşağıda (Şekil 6) olduğu gibi yerleştirilir. İlk 3 çember başlangıç çizgisinden 5 metre sonra birbirlerine bitişik olarak ardışık bir sıra ile dizilir. Benzer şekilde diğer 3 çemberde bitiş çizgisine 5 metre kalıya yerleştirilir. Kalan 5 çember ise koşu mesafesinin ortasına birbirlerine bitişik olacak şekilde bir sıra ile yerleştirilir. Test uygulanmadan önce deneklere test gösterilerek açıklanır. Daha sonra denekler düzenli bir ritimde ve maksimum hızda sistematik bir

şekilde düzenlenen onbir adet cimnastik çemberi boyunca ritmini ayarlayarak her bir çember arasında adımlama (stepping) yaparak koşar. Denekler daha sonra 30 metrelik mesafeyi cimnastik çemberlerinden bağımsız olarak düz bir şekilde mümkün olduğunca süratli olarak koşarlar. Her denek ilk önce bir deneme yapar. Daha sonra denekler iki kez normal 30 metre ve 2 kez de ritimli olarak 30 metrelik mesafeyi koşarlar. Her koşu için en iyi derece alınır. Birinci ve ikinci koşu arasındaki farklılık ritim skoru olarak kaydedilir (Minz 2003, Singh 2004).

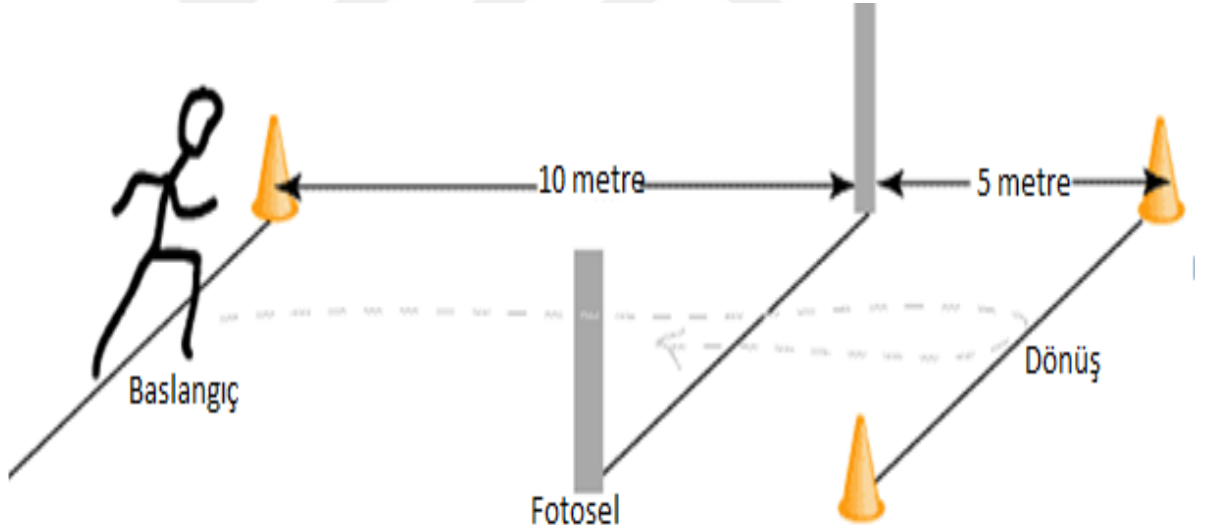




Şekil 6: Ritim Yeteneği Sprint Testi

2.3. 505 Çeviklik Testi

Test 15 metrelik bir alana kurulur. Testin 10 metrelik bir yaklaşma koşusunun ardından 5 metrelik bir mesafenin gidiş dönüşlü olarak kat edilmesinden ibarettir (Şekil 7). Parkur 15 metrelik bir alana kurulduktan sonra son 5 m çizgisinin üzerine fotosel kronometre sisteminin hem start hem de stop kapıları yerleştirilir. 10 m yaklaşma koşusu yönündeki ilk kapı start, ikinci kapı stop olarak yer alır. 5 m mesafenin gidiş dönüş zamanı saniye cinsinden kayıt edilir. Deneklere test hakkında bilgi verildikten sonra düşük tempoda birkaç deneme yapmalarına izin verilir. Sporcular teste başlamadan önce 5-6 dakika ısınma ve germe egzersizleri yaparlar. Bu test 3-4 dakika ara ile iki kez tekrarlanır en iyi skor değerlendirmeye alınır (Draper and Lancaster 1988, Gelder and Bartz 2011, Hazır 2010).



Şekil 7: 505 Çeviklik Testi.

2.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS IBM 22 istatistik paket program kullanılmıştır. Verilerin normallik sınaması One Sample Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiş olup normal dağılım gosterdiği tespit edilmiştir. Normallik sınamasına gore gruplar arasındaki farklılık bağımsız gruplarda t testi ile test edilmiştir. Grup içi karşılaştırmalarda ise, eşleştirilmiş t testi kullanılmıştır. Verilerin varyans homojenlik testi Levene testi ile test edilmiştir. Bu çalışmada hata duzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.



3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Deneklerin Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	Deney grubu (N=38)	Kontrol grubu (N=38)
	Ortalama ± S.D	Ortalama ± S.D
Yaş (yıl)	22,05±1,600	21,43±1,335
Boy (m)	1,71±0,090	1,71±0,065
Vücut ağırlığı (kg)	67,03±10,935	67,51±6,749

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya denek grubu olarak katılan deneylerin yaşları ortalaması 22,05±1,600 yıl, boyları ortalaması 1,71±0,090 m ve vücut ağırlıkları ortalaması 67,03±10,935 kg olarak bulunmuştur. Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan deneklerin ise, yaşları ortalaması 21,43±1,335 yıl, boyları ortalaması 1,71±0,065 m ve vücut ağırlıkları ortalaması 67,51±6,749 kg olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Deneklere İlişkin Verilerin Guruplar Bakımından Karşılaştırılması

Değişkenler		Deney Grubu	Kontrol Grubu	t	p
		Ortalama ± S.D	Ortalama ± S.D		
Çeviklik	Ön test	3,41±0,403	3,81±0,311	4,754	0,000*
	Son test	3,13±0,393	3,83±3,379	7,885	0,000*
30 m sprint	Ön test	5,15±0,772	5,81±0,865	3,456	0,001*
	Son test	4,89±0,769	5,79±0,799	4,988	0,000*
30 m ritim koşusu	Ön test	6,38±1,075	7,32±1,040	3,870	0,000*
	Son test	5,88±0,892	7,33±1,004	6,538	0,000*
Ritim yeteneği	Ön test	1,23±0,518	1,51±0,842	1,753	0,085
	Son test	0,99±0,384	1,53±0,779	3,696	0,001*

*P<0,05

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan deneklere ilişkin çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ön test değerlerinin gruplar denek ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, denek grubu ön test değerleri kontrol grubu ön test değerlerinden daha düşük bulunmuştur. Buna karşın ritim

yeteneği ön test değerlerinin denek ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasının ise denek ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği son test değerlerinin denek ve kontrol grubu bakımından karşılaştırılmasında ise, denek grubuna ilişkin son test değerleri kontrol grubuna ilişkin son test değerlerinden anlamlı derecede düşük bulunmuştur ($P<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Deneklere İlişkin Değerlerin Ön Test – Son Test Karşılaştırılmaları

Değişkenler			Ortalamalar farkı±S.D	t	p
Çeviklik	Deney Grubu	Ön test – son test	0,28±0,243	7,347	0,000*
	Kontrol Grubu	Ön test – son test	-0,03±0,179	0,963	0,342
30 m sprint	Deney Grubu	Ön test – son test	0,26±0,276	6,041	0,000*
	Kontrol Grubu	Ön test – son test	0,02±0,255	0,377	0,708
30 m ritim koşusu	Deney Grubu	Ön test – son test	0,50±0,498	6,298	0,000*
	Kontrol Grubu	Ön test – son test	0,00±0,308	0,005	0,996
Ritim yeteneği	Deney Grubu	Ön test – son test	0,23±0,546	2,687	0,011*
	Kontrol Grubu	Ön test – son test	-0,02±0,463	0,204	0,839

* $P<0,05$

Tablo 3. incelendiğinde, denek grubuna ilişkin ön test –son test çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği değerlerinin karşılaştırılmalarında ön test değerlerinin son test değerlerinden anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Kontrol grubuna ilişkin ön test –son test çeviklik, 30 m sprint, 30 m ritim koşusu ve ritim yeteneği değerlerinin karşılaştırılmalarında ise, ön test değerleri ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,05$).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Halk oyunları farklı ve çeşitli hareket özelliğine ve düzenli ve sistemli egzersiz niteliğine sahiptir. Dolayısıyla halk oyunları çalışmalarının organizma üzerinde farklı boyutlarda etkisi vardır. Fakat fiziksel ve fizyolojik yönden ne tür etkilerinin olduğu yada olabileceği konusunda araştırmaların kısıtlı olması nedeniyle somut bilgilere ulaşmak oldukça zordur (Ünveren 2005).

Araştırmamıza deney grubu olarak katılan deneklerin yaşları ortalaması $22,05 \pm 1,60$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,09$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,03 \pm 10,94$ kg olarak bulunmuştur. Araştırmaya kontrol grubu olarak katılan deneklerin ise, yaşları ortalaması $21,43 \pm 1,34$ yıl, boyları ortalaması $1,71 \pm 0,07$ m ve vücut ağırlıkları ortalaması $67,51 \pm 6,75$ kg olarak bulunmuştur.

Gerek (2007), yapmış olduğu çalışmada halk oyuncu bireyler ile halk oyuncu olmayan bireyler arasında spor yaşlarını incelendiğinde halk oyuncu bireylerin halk oyuncu olmayan bireyler arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu farkın halk oyunlarına daha erken yaşta başlayabilme avantajından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Halk oyuncu bireyler ile spor eğitimi yapan bireyler arasında boy ve vücut ağırlığı değerleri incelendiğinde halk oyuncu bireyler ile spor eğitimi yapan bireyler arasında anlamlı fark olmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin vücut kompozisyonu üzerinde aerobik nitelikli düzenli spor yapmada görülen olumlu etkilerin halk oyunları çalışmalarıyla da sağlanabileceğini söylememiz mümkündür (Gerek 2007).

Baltacı ve Ergun (1996), Devlet Halk Dansları Oyuncuları üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada bayan deneklerin boy ortalamasını $166,9 + 4,36$ cm vücut ağırlığı ortalamasını $55,76 + 3,37$ kg, erkek deneklerin boy ortalamasını $177,57 + 3,14$ cm, $70,39 + 4,88$ kg olarak tespit etmişlerdir.

Ünveren (2005), halk oyuncular üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada bayan deneklerin boy ortalamasını $167,33 + 3,37$ cm, vücut ağırlığı ortalamasını

56,08 + 4,54 kg, erkek deneklerin boy ortalamasını 179,00 + 6,74 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 68,75 + 8,90 kg olarak tespit etmişlerdir.

Halk oyuncular üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yaş ortalaması 25,0 + 2,2 yıl olan bayan deneklerin boy ortalamasını 167,7 + 4,1 yıl, vücut ağırlığı ortalamasını 50,2 + 4,1 kg, yaş ortalaması 28,5 + 6,2 yıl olan erkek deneklerin boy ortalamasını 176,5 + 4,0 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 68,5 + 5,8 kg olarak tespit etmişlerdir (Ünver ve ark. 1999).

Beden eğitimi ve spor yüksek okullarına giren öğrenciler ile özel yetenek sınavına giren öğrenciler üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada yaş ortalaması 19.45 yıl, 19.20 yıl, 18.37 yıl, 17.83 yıl olan bayan deneklerin boy ortalamasını, 160.91 cm, 163.90 cm 167.75 cm, 164.00 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 54.00 kg, 53.50 kg, 58.00 kg, 54.50 kg, yaş ortalaması 18.69 yıl, 19.42 yıl, 19.08 yıl 19.53 yıl olan erkek deneklerin boy ortalamasını 176.79 cm, 179.86 cm, 178.33 cm, 174.93 cm, vücut ağırlığı ortalamalarını 70.23 kg, 69.71 kg, 70.14 kg, 64.66 kg olarak tespit etmişlerdir (Cicioğlu ve ark. 1998).

Sedanter yaşayan bireylerin vücut yağ oranındaki artış ve fazla kilo alma nedenleri, yiyeceklerden alınan ve aktivite ile harcanan enerji arasındaki dengenin bozulması olarak bilinmektedir. Birçok hastalığa zemin hazırlayan veya hasta olmayı hızlandıran faktör olarak da kabul edilen obezitenin önlenmesi veya enerji dengesinin korunması için düzenli egzersiz ve aktif bir yaşam büyük önem taşımaktadır (Gelecek 2000). Halk oyunları çalışmaları sistemli ve düzenli bir şekilde yapılmaktadır. Dolayısıyla fiziksel ve fizyolojik yönden etkileri vardır. Yapılan halk oyunları çalışmalarıyla bireylerin kilo alması engellenmektedir. Böylece bireylerde obezitenin önüne geçilerek enerji dengesi korunmuş olunur.

Sistemli ve düzenli yapılan egzersizin vücut yağ oranına etkilerini araştıran Turan ve arkadaşları çalışmalarında, sedanter yaşam süren 8 kadına, haftada 3 gün ve toplam 8 hafta boyunca 20 dakikalık treadmill eğitimi vermişler, eğitim sonunda skinfold yağ ölçüm sonuçlarında azalma kaydedildiğini belirtmişlerdir (Turan 1992).

Haftada üç gün ve dörder saat dans eden 27 erkek balet üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, baletlerin patlayıcı kuvvet, bacak kaslarının mekanik kuvveti ve aerobik güçlerini iyi bulmuşlardır (Pekkarinen ve ark. 1989).

Dans çalışmalarında bacak ve kollar daha aktiftir ve izotonik hareketler kullanılır. Bu tür hareketler dansta oldukça fazla tekrarlanmaktadır. Dolayısıyla dansçıların anaerobik güçleri önemli düzeyde gelişmektedir (Deborahj ve ark. 1988) Halk oyunlarında atlamalar, sıçramalar, dönmeler, çökmeler vb. gibi hareketler yapılmaktadır. Dolayısıyla anaerobik güç sistemi belirgin ölçüde etkilenmektedir (Ünal 1992).

Baltacı ve Ergun (1996), Devlet Halk Dansları Oyuncuları üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada anaerobik güç ortalamasını bayanlarda 100,62 + 22,68 kg.m/sn, erkeklerde 159,21 + 21,82 kg.m/sn olduğunu tespit etmişlerdir.

Cicioğlu ve ark. (1998), yapmış oldukları bir araştırmada anaerobik güç değerlerini bayan basketbolcuların 92,54 + 9,67 kg m/sn, Hentbolcu bayanların 82,10 + 4,20 kg m/sn, voleybolcu bayanların 98,09 + 10,95 kg m/sn olarak tespit etmişlerdir.

Federici ve ark. (2005), yaşları 58-68 arasında olan 40 denek üzerinde 3 aylık bir süre ile içerisinde yoğun dans aktiviteleri bulunan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Egzersiz programı sonucunda dengede yüksek derecede anlamlı bir farklılık olduğunu gözlemlemiş, buna bağlı olarak da dansla yoğunlaştırılan bir egzersiz programının dengeyi geliştirdiği ve yaşlılarda denge kaybına bağlı düşmeyi büyük oranda azalttığını ortaya koymuşlardır.

Bireylerde denge, yaş ile ters orantılıyken, bireylerin aktivite düzeyi ile doğru orantılı olarak artmaktadır. Özellikle 60 yaş üstü sedanter yaşayan kadın ve erkekte denge kaybı ile düşme olaylarına sıkça rastlandığı fakat aktivite ile dengenin geliştiği bulunmuştur (Gelecek 2000).

Halk oyuncu bireyler ile spor yapan bireyler arasında esneklik değerleri incelendiğinde anlamlı derecede farklılık olduğu gözlemlendi (Gerek 2007). Dansçılarda esneklik, görünüşlük, duruş ve hareket genişliği dans açısından çok

önemlidir. Kişilerin eklem hareketlerindeki serbestlik ne kadar büyük olursa, hareket alanları da o kadar geniş olacaktır. Esneklik egzersizleri elastikiyeti devam ettirir ve gergin kasları gevşetir (Artletle 1984).

Uluç (2015), Güneydoğu Anadolu Bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin halk dansları hakkındaki görüşlerinin araştırılması isimli çalışmasında, halk oyunlarının sosyal ve fiziksel gelişim için yararlı ve ritmik hareket yeteneğinin sportif başarı için önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Halk oyunları eğitimi bireylerin bilişsel, duyuşsal ve psiko-motor gelişimlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Halk oyunları yoluyla birey bedenini tanır, yeteneklerini geliştirir. Bedenini en uygun biçimde kullanabilmeyi öğrenir. Bu gücün öğrenimi, yönetimi ve dışa vurumu, bireyin kollarını bacaklarını günlük yaşamın haricinde, sahne sanatlarına uygun biçimde kontrol edebilme yeteneği kazandırır (Biber 1995).

Geleneksel yapıya sahip kırsal kesimin toplum hayatındaki özü temsil eden halk oyunları, toplumsal değişimin sonucunda kentsel kesime geçişte kültürel bakımdan büyük çapta değişime uğrasa da sanat ve spor gibi açılardan büyük oranda önem kazanmaktadır (Aydın 1992).

Sporun tüm alanlarında görüldüğü gibi halk oyunları çalışmalarında bedenini hazır bulunuşluğunu aktiviteler için hazır hale getirmek, çağdaş antrenman biliminin esasları rehberliğinde planlanacak eğitim programıyla mümkün olmaktadır (Gerek 2007).

Gerek (2007), “halk oyunları hareketlerinin zorluk derecesi yüksek ve beceriye dayalı hareketlerden oluşmaktadır. Bu hareketleri kısa bir sürede başarıyla sergilemek, oyuncuların kondisyon kazanmayı ve bu kondisyonu üst düzeyde tutmayı zorunlu kılmaktadır” sonucuna ulaşmıştır.

Ünveren (2006), “Düzenli olarak uygulanan halk oyunları programının, üniversiteli öğrenciler üzerinde bazı fiziksel-fizyolojik parametreleri üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan bireylerin, vücut ağırlığında azalma, vücut yağ yüzdesinde azaltma, anerobik ve

aerobik güçte artış ve bacak kuvvetinde artış gözlenmiştir. Dolayısıyla sistemli ve düzenli yapılan halk Oyunları çalışmaları, bireylerin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin olumlu yönde gelişeceği ve fiziksel uygunluğunun olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır”.

Ocak ve Tortop (2012), “12 haftalık halk oyunları çalışma planının, genç kadınlar üzerindeki bazı fiziksel uygunluk değerleri üzerindeki etkisini belirlemek” amacıyla yaptığı çalışmasında Anaerobik kapasite ve aerobik verimliliği geliştirdiği tespit edilmiştir. Halk oyunları çalışmalarının sosyal ve kültürel aktivite olarak ve boş zamanlarını değerlendirme aktivitesi olarak yapılmasının yanı sıra, aynı zamanda bireylerin fiziksel ve fizyolojik gelişimleri açısından faydalı olabileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Halk oyunları oynayan dansçılar ritim eşliğinde oynarken, ritim hareketlerini geliştirecekler, bedenlerini kullanmayı öğrenecekler ve aynı zamanda kasların da hareketi sağlayacaklar. Ritim duygusunu geliştirmek için hareketler özgür ve geniş olmalıdır. Ritim ve melodi müziğin iki önemli unsurudur. Ancak hareket ifade eden ritim sözcüğüdür. Çocuklar ilk başta duydukları bir müziğe karşı fiziksel tepkileri basit ritmik hareketler olsa da zamanla hareketler daha iyi organize edilmiş ritmik hareketlere dönüşecektir ve böylece duygularını ve düşüncelerini hareketlerle ifade edebilecek hale geleceklerdir. Müzik eşliğinde dans edilen halk oyunları ile hareketler, esneklik, denge, rahatlık ve hız kazanacaktır. Çocuklar ritmik-bedensel hareketlerde kendilerini ifade etme fırsatını bulmuş olacaklardır (Dündar 2003).

Ritmik hareketlerin en basit çeşitlerinden bir tanesi el çırpmadır. Çocuklar, el çırpma işlemi yaparken kolun tamamını kullanmalıdırlar. Büyük hareketlerle ritim vurmaya teşvik edilmelidir. Kasların katılımı ile ritmin hafızaya yerleşmesi daha iyi olur. Burada önemli olan el çırparken çıkarılan ses değil, kasların hareket etmesidir (Gehrkens 1944).

Ritim sayesinde zihin ile beden arasında oluşan denge, bireyin hareketlerine de yansyacaktır. Ritimde bireyleri eğitmenin yolu fiziksel hareketlerle mümkündür. Oyuncular hissetmeden ve bedensel bir tepkiye dönüştürmeden ritmi anlayamazlar. Ritmi önce bedende yaşatmalıyız ve sonrada ritmi notaya dökmeliyiz.

Haftanın üç gününde yapılan, 15-18 yaşlarındaki halk oyunları oynayan 12 kız ve 13 erkek çocuklar ile yapılan bu araştırmada, halk oyunlarının esnekliği arttırdığı görülmüştür.

Özellikle, esneklik çalışmaları sırasında dansçının yapabilirlik sınırları zorlanarak ilerlemeler kaydedildiğinden ve esneklik açısından verimli sonuçlar alındığından; deneklerin sakatlanmasına sebep vermeden optimal ilerlemenin sağlanabilmesi için, deneklerin yapabilirlik sınırları minimal zorlamalarla aşılarak esnekliklerinin geliştirilmesine çalışılmıştır. Bu sayede çalışma boyunca hem önemli ve büyük bir sakatlık yaşanmamış hem de istenilen performansın ve oyunlardaki estetiğin esneklik sayesinde daha da arttığı gözlemlenmiştir. Halk oyunları oynayan sporcular için esneklik önemli bir unsurdur. Dansçıların, genç yaşlarda istenilen estetik esnekliğe ulaşmaları gerekmektedir (Mehmet 2010).

Gobbi ve ark. (2010), yaşları 11-15 arasında değişen 42 Brezilyalı futbolcuyla yaptıkları bir çalışmada biyolojik olgunlaşmanın sprint ve çabukluk performansı üzerine anlamlı bir etkisi olduğu saptanmış ama antrenman geçmişinin sprint ve çabukluk performansı üzerinde tek başına etkili olmadığını söylemişlerdir.

Davaran ve ark. (2014), ortalama yaşları 16 olan 36 karate sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık pliometrik çalışmaların, sporcuların sprint performanslarını belirgin bir şekilde geliştirdiğini bildirmişlerdir.

Şahin ve ark. (2012), 7 ve 8 yaş grubundaki 35 taekwondo sporcusu ile yapmış oldukları 10 haftalık çalışma sonunda, sporcuların sürat performanslarında anlamlı bir gelişme olduğunu rapor etmişlerdir.

Akyüz (2017), ortalama yaşları 17 olan 10 erkek futbolcu ile yaptığı çalışmasında, sporcuların 8 haftalık çalışma sonunda sürat becerilerinin anlamlı bir şekilde gelişim gösterdiğini rapor etmiştir.

Ağaoğlu ve ark. (2008), yaz spor okullarına katılan 8-10 yaş aralığındaki (n=56) erkek ve kız sporcularda ön test ve son test sürat becerilerinin anlamlı bir şekilde gelişim gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Güler ve ark. (2010), 12 yaş grubu 64 sporcu ile yaptıkları araştırmalarında, futbol turnuvalarında derece elde eden (n=32) grubun, düzenli olarak spor yapmayan (n=32) grubu göre sürat performansları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu rapor etmişlerdir.

Orhan ve ark. (2008), 17 yaş grubu 36 erkek basketbolcu ile yaptıkları araştırmada, uygun antrenman programlarının sporcuların sürat becerilerinde pozitif yönlü etkiye sahip olduğunu bildirmişlerdir. Çalışmaya ait bulgular, düzenli antrenman yapmanın ve antrenman programlarının sürat becerisine olan etkileri açısından bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Saygın ve ark. (2005), 10-12 yaş grubu 202 erkek öğrenci ile yaptıkları, 16 haftalık hareket eğitiminin çocukların motorik özelliklerine olan etkilerini inceledikleri araştırma sonunda, deney grubu (n=80) ve kontrol grubu (n=122) katılımcılarının 30 m sürat ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Çalışmanın bu kısmı bizim çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Ayrıca araştırmacılar grupların karşılıklı olarak ön testlerinin ve son testlerinin karşılaştırıldığı ölçüm sonuçları arasında da anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Çalışma bu anlamda da bizim çalışmamızdan farklılık göstermektedir. Çalışma sonuçlarından elde edilen bu farklılığın öncelikle uygulanan antrenman programlarından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Öztin ve ark. (2003), 15 yaş grubu 45 elit basketbolcu ile yapmış oldukları araştırmalarında, uygun antrenman programları ile sporcuların anaerobik güç kapasitelerinin anlamlı bir şekilde gelişim gösterdiğini rapor etmişlerdir.

Orhan ve ark. (2008), 17 yaş grubu 36 erkek basketbolcu ile yaptıkları araştırmada, uygun antrenman programlarının sporcuların dikey sıçrama ve anaerobik güç performanslarında önemli derecede gelişim sağladığını bildirmişlerdir.

Fernandez ve ark. (2015), ortalama yaşları 16,9 yıl olan 16 elit tenis sporcusu ile yaptıkları araştırmada, sekiz hafta sonunda sporcuların dikey sıçrama performanslarında belirgin bir gelişme olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmalara ait bulgular bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Savaş ve Uğraş (2004), 20 yaş grubu 48 elit sporcu ile yaptıkları 8 haftalık çalışma sonunda boks (n=15) ve karate (n=15) sporcularının dikey sıçrama anaerobik güç ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında önemli bir fark olduğunu, fakat taekwondo (n=18) sporcularının dikey sıçrama anaerobik güç ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında önemli bir fark bulunmadığını rapor etmişlerdir. Taekwondo ve boks sporcularına ait analiz sonuçları bizim çalışma bulgularımızı destekler niteliktedir. Fakat taekwondo sporcularına ait analiz sonuçları bizim çalışmamızdan farklılıklar göstermektedir. Katılımcılarının tecrübe seviyeleri ve uygulanan antrenman programlarının bu farklılıklara sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Eyüboğlu ve ark. (2016), yaş ortalaması 19 olan 9 elit voleybolcu ile yapmış oldukları araştırmada, 7 haftalık çalışma sonunda sporcuların anaerobik güç ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında önemli bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir. Araştırmaya ait analiz sonuçları bizim çalışmamızdan farklılıklar göstermektedir. Katılımcılarının yaş, tecrübe seviyeleri ve uygulanan antrenman programlarının bu farklılıklara sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Söğüt (2012), ortalama yaşları 23,1 olan 30 üniversiteli tenis sporcusu ile ritim antrenmanlarının çeviklik üzerine olan etkilerini araştırdığı çalışmasında, ritim antrenmanlarına dahil olan ve olmayan tüm grupların ön test ve son test çeviklik performansları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu rapor etmiştir.

Singh ve ark. (2015), ortalama yaşları 22 olan 30 elit erkek taekwondo sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık pliometrik antrenmanlarla, sporcuların İllinois çabukluk performanslarında belirgin bir şekilde artış olduğunu bildirmişlerdir.

Davaran ve ark. (2014), ortalama yaşları 16 olan 36 karate sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık pliometrik çalışmaların, sporcuların İllinois çabukluk performanslarını belirgin bir şekilde geliştirdiğini bildirmişlerdir.

Amiri-Khorasani ve ark. (2010), ortalama yaşları 22,5 yıl olan 19 elit futbolcu ile yaptıkları araştırmada, farklı ısınma protokollerinin, sporcuların İllinois çeviklik testi performanslarını etkilediğini tespit etmişlerdir. İncelenen çalışmalar, farklı

antrenman, egzersiz ya da ısınma protokolleri ile sporcuların çeviklik performanslarının etkilenebileceği konusu açısından, çalışmalarını destekler niteliktedirler.

Life kinetik antrenmanlarının ritim, denge, reaksiyon, bağdaşım ve bazı bilişsel yetenekler üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada deney grubunun son test sonuçlarında ön test sonuçlarına göre anlamlı derecede iyileşme bulunmuştur (Lutz 2014).

Minz (2003), koordinatif yetenekler ile badminton da teknik parametreler arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmaya 12 badmintoncu gönüllü olarak katılmıştır. Oryantasyon yeteneği $7,35\pm 0,78$ saniye, ritim yeteneği $0,66\pm 0,24$ saniye ve ayırlama yeteneği $10,33\pm 3,31$ puan olarak bildirilmiştir. Çalışmasında badminton sporunun ritim yeteneği üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Khetmalis (2012), kadın sporcuların koordinatif yetenekleri ile motor yetenekleri arasında kıyaslama yapmak amacıyla yaptığı çalışmaya yaşları 17-25 arasında değişen 90 kadın sporcu katılmıştır. Koordinatif yetenekleri sırasıyla oryantasyon yeteneği ortalaması $8,46\pm 0,25$ saniye, ritim yeteneği ortalaması $1,52\pm 0,20$ saniye ve ayırlama yeteneği ortalaması $8,73\pm 2,24$ puan olarak belirtmiştir.

Verma ve ark (2012), farklı ağırlık kategorilerinde ki tekvandocularda koordinatif yeteneklerin karşılaştırılması amacıyla yaptığı bir çalışmada. Farklı kategorilerde oryantasyon yeteneğini 7.10, 7.60, 8.80, 9.20, 9.60, 11 ve 11.80 saniye olarak, ritim yeteneğini 0.86, 0.89, 0.91, 0.99, 0.97, 1.1, 1.3 ve 1.5 saniye olarak rapor edilmiştir

Arslan (2009), yaptığı bir çalışmada, dengenin yaş, boy, kilo, cinsiyet, antrenman tecrübesi gibi farklılıklara göre değişebildiğini belirtmiştir. Verma ve ark. (2012), yaptıkları bir araştırmada, oryantasyon ve ritim yeteneğinin vücut ağırlığından etkilenebildiğini rapor etmiştir.

Life kinetik çalışmalarının çocuklarda, denge, ritim ve oryantasyon yeteneğini geliştirdiği düşünülmekte olup, alt yapı antrenörlerinin antrenmanlarında life kinetik çalışmalarına yer vermeleri gerektiği söylenebilir (Alper 2014)

Oyun oynamak koşma, zıplama, atlama, yakalama, tutma vb. bedensel hareketler gerektirir. Çocuğun bu hareketleri gerçekleştirmesi, vücudu için bir nevi spordur. Çocuk hareket ettikçe vücut kasları harekete geçer ve bu durum kas sisteminin gelişmesini sağlar. Oyundaki kol ve bacaklar arasındaki hareketler ile vücudun diğer organları arasındaki hareket uyumluluğu vücutta ritim sağlar, vücuttaki hareket estetiğinin gelişimine katkıda bulunur (Özhan 1997).

Halk oyunlarının kan dolaşımını hızlandırma, gerekli olan oksijeni dokulara daha iyi sağlama, bireylerin sosyal ve kültürel aktivite yapmasını sağlama, büyük ve küçük kas gelişimlerini sağlama gibi bireylerin bedensel gelişimine olumlu etkileri vardır (Kıldan 2001).

Tüm bu araştırmalar ve çalışmamız sonucunda milli kültürümüzün kolu olan halk oyunları çalışmasının ritim yeteneğini geliştirdiğini ve çeviklik performansını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Elde ettiğimiz sonuçlara paralel olarak, halk oyunları egzersizlerinin sportif boyutuna ve insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekilmelidir.

Halk oyunları egzersiz programlarının antrenman bilimi ilkeleri doğrultusunda yürütülmesi sağlanmalıdır.

Halk oyunları etkinliklerinin yaş ayrımı yapılmadan tüm topluma yaygınlaştırılmasına önem verilmelidir.

En önemli kültür miraslarımızdan olmasının yanı sıra, dans ve müzikal gelişimi ile fiziksel uygunluk gelişiminin paralellik göstermesi sayesinde çocukluk döneminden ele alınarak eğitimin bir parçası haline gelmelidir.

Halk oyunlarının fiziksel ve fizyolojik etkilerinin daha detaylı olarak araştırıldığı çalışma sayısının artırılması sağlanmalıdır.

Dansın müzikal duyuya, ritmik kazanımlara ve el ayak uyumuna katkısı da düşünüldüğünde, halk oyunlarının çocukların koordinasyon merkezine etkisini incelemek adına koordinatif özellikler üzerine bir araştırma da yapılabilir.

Motorsal özelliklerinin yanında, ritim ve beceri gibi koordinatif özellikler üzerinde olumlu etki yaratabileceği düşüncesiyle birçok spor dalının temel eğitim aşamasında halk oyunları çalışmaları önerilebilir.

Türk halk oyunları akademik ve bilimsel düzeyde ele alınmalıdır. Halk oyunları ders olarak, temel öğretim programlarında teorik ve uygulamalı olarak yer almalıdır.

Öğrencilerin ilköğretim döneminden itibaren kültürlerini, gelenek ve göreneklerini, yöresel oyunlarını daha iyi tanımaları sağlanmalıdır.

Eğitim programlarına halk oyunları içerikli eğitsel faaliyetler konulmalı, öğrenciler bu faaliyetlere teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

ACIPAYAMLI O (1978) Yabancı Memleketlerde ve Bizde Folklor Anlayışı, Türk Folklor Araştırmaları 3, İstanbul, s:865-869.

ACKLAND TR, BLOOMFIELD J (1992) Text Book of Science and Medicine in Sport, Blackwell Scientific Pub., Australia.

AÇIKADA C (1991) Kuvvetin Mekanik Temelleri, Antrenman Bilgisi Sempozyomu, Ankara.

AĞAOĞLU SA (1994) Türkiye'deki 11-15 Yas Grubu Güreşçilerde Yetenek Seçimi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor A.B.D, İstanbul.

AĞAOĞLU SA, TAŞMEKTEPLİGİL Y, AKSOY Y, HAZAR F (2008) Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 159-166.

AKANDERE M (1993) 17-22 Yas Grubu Kız Sporcuların Esnekliklerinin Geliştirilmesinde Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Etkisi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

AKAR R (1989) Türk Folkloru Çalışmalarının Dış Ülkelere Açılmasındaki Sorunları, Kültür Bakanlığınca Düzenlenen II. Milli Kültür Şurası Bildirisi, Ankara.

AKARSU S (2008) Sedanter ve Çeşitli Branşlardaki Sporcu Adelösan ve Yetişkinlerde Reaksiyon Zamanı, Kuvvet ve Esneklik Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

AKGÜL KP (2006) Kişilerarası İletişimde Dans ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmenler ve Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

AKGÜN N (1986) Egzersiz Fizyolojisi. 2.baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir/Bornova.

AKGÜN N (1992) Egzersiz Fizyoloji, 2. baskı, E.Ü. Matbaası, İzmir, s: 281

AKTAŞ G (1999) Temel Dans Eğitimi, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

AKYÜZ Ö (2017) Müsabaka Dönemindeki Futbolcularda Sekiz Haftalık Antrenmanın Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Alaş Ofset Ltd 39. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 85-95.

ALDEMİR GY (2010) Drama ve Dans Eğitiminin 10-14 Yaş Çocuklarda Motor Özelliklerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ALP MZ (2010) Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi.Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü.

ALPER TP (2014) Life Kinetik Antrenmanlarının Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

ALTAY F (2001) Ritmik Cimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chainé Rotasyon Sonrası Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s:168.

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

AMİRİ-KHORASANİ M, SAHEBOZAMANİ M, TABRİZİ KG, YUSOF A (2010) Acute Effect Of Different Stretching Methods On Illinois Agility Test In Soccer Players. The Journal Of Strength And Conditioning Research, 24(10), 2698-704.

AND M (1964) Türk Köylü Dansları, İzlem Yayınları, İstanbul.

AND M (1974) Oyun ve Bügü, İş Bankası Kültür Yayınları 144. Baha Matbaası, İstanbul, s:168.

AND M (2002) Oyun ve Bügü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

ANLIATAMER F, ÜNAL Ş (2004) Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği, Beyaz Yayınları, İstanbul.

ARSLAN F (2009) Taekwondo Sporcularında 8 Haftalık Propriyosepsiyon Antrenman Programının Dinamik Postural Kontrol Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, s:35-39

ARTLETLE C (1984) Dance-Aerobic And Anaerobic. JOPERD; 53-46

ARTUN E (2000) Adana Halk Kültürü Araştırmaları I, Epsilon Ofset, Adana.

ARTUN E (2009) Türk Halkbilimi, 5. baskı, Kitabevi Yayınları, İstanbul.

ASCİ A (2013) Çocuklarda çeviklik antrenmanı HÜ Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu (internet erişimi).

AŞKAR F (2011) Sanatsal İletişim Modeli: Sahne Performansı Sanatları Üzerine Bir İnceleme. Akademik Bakış Dergisi. Volüm:25. 1-23.

ATALAY B (1940) Divan-ı Lügat-it Türk, Modern Türkçe Çevirisi. Türk Dil Kurumu Basımevi. C.1, C.3, Ankara.

ATAMAN SV (1987) Folklor Araştırmaları Açısından Halk Oyunlarımıza Genel Bir Bakış ve Ateş Kültürü İle İlgili Oyunlar. 3. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri. Milli Folklor Araştırmaları Dairesi Yayınları. Ankara.

- ATAMAN SY (1975) 100 Türk Halk Oyunu, Tifdruk Matbaacılık, İstanbul, s:102.
- ATILCAN İC (1991) Erzurum Barları ve Yöresel Giysileri, Dinç Ofset, İstanbul, s: 36.
- AVŞAR E (1984) Halk Oyunları Müziği, Giysileri ve Düğün Gelenekleri ile Manisa, Arkadaş Matbaası, İzmir.
- AY G (1999) Folklor Genel Bilgiler Oyun Müzik, Pan Yayıncılık, İstanbul.
- AYDIN C (1992) Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma 7, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Yayınları, İzmir.
- AZİZ A (1982) Toplumsallaşma ve Kitleleşme İletişim, Ankara Üniversitesi Basın Yayın Okulu Yayınları, Ankara.
- BAKTAAL DG (2008) 16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pliometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- BALTACI G, ERGUN N (1996) Devlet Halk Dansları Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi BESBD, 1(3): 11-17.
- BARNES JL, SCHILLING BK, FALVO MJ, WEISS LW, CREASY AK, FRY AC (2007) Relationship of jumping and agility performance in female volleyball athletes. The Journal of Strength and Conditioning Research, 21(4), 1192-196.
- BAVLI Ö (2009) Havuz Pliometrik Egzersizleri ile Alan Pliometrik Egzersizlerinin Adolesan Dönem Basketbolcuların Biyometrik ve Yapısal Özelliklerine Etkisi. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. s:96.
- BAYKURT Ş (1965) Türk Halk Oyunları, Halk Evleri Genel Merkezi Yayınları, Kalite Matbaa, Ankara.
- BAYKURT Ş (1976) Türkiye’de Folklor, 1. basım, Kalite Matbaası, Ankara.
- BAYKURT Ş (1990) Türk Halkoyunlarının Öğretilip Yaygınlaştırılması Üzerine Notlar. Türk Halkoyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürü Araştırma Dairesi Yayınları 157; 61-66.
- BAYKURT Ş (1991) Türk Halk Oyunlarının Öğretilip Yaygınlaştırılması Üzerine Notlar. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı, Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları, 157, 63-69.
- BAYKURT Ş (1995) Anadolu Kültürleri ve Türk Halk Dansları, Yeni Doğu Matbaası, Ankara.
- BAYKURT Ş (1996) Türkiye’de İlk Halk Oyunları Semineri, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

BAYKURT Ş, EVLİYAĞLU S (1988) Türk Halk Bilimi, 2.baskı, Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık, Ankara.

BAYRAKTAR I (2013) Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. Akademik Bakış Dergisi, (35) 1-8.

BEKAR C (2000) Eğitimde Oyunun Çocuğun Gelişimine Etkisi, Folklor Halk Bilim Dergisi. Cilt:5. Sayı:48. 5-7.

BİBER K (1995) Halk Oyunları Öğretiminde Öğrenmenin Niteliği Ve Öğretim Yöntemlerinin Kullanımı. Motif Halk Oyunları Eğitim Dergisi. Sayı:40

BLİMKİE CJR (1992) Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, And Persistence , Can J Sport Sci; 7:14 264-267

BLOOMFIELD J, POLMAN R, O'DONOGHUE P, MCNAUGHTON L (2007) Effective speed and agility conditioning methodology for random intermittent dynamic type sports. J. Strength Cond. Res., 21(4), 1093–100.

BOARD S (2003) Dance years 7-10 syllabus. Board of Studies. Sydney. Australia

BOMPA TO (1998) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara.

BOMPA TO (2001) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara.

BOMPA TO (2003) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara, s: 395-399.

BOMPA TO (2003) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayinevi, Ankara, s:330-361.

BOMPA TO (2007) “Dönemleme” Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Spor Yayinevi ve Kitabevi, Ankara.

BOMPA TO (2007) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, 3.baskı, Spor Yayinevi ve Kitabevi, Ankara.

BORATAV PN (1969) 100 Soruda Türk Halk Edebiyatı, Fono Matbaası, İstanbul.

BORATAV PN (1984) 100 Soruda Türk Folkloru, 2. baskı, Gerçek Yayinevi, İstanbul.

BROWN L, FERRİGNO VA, SANTANA JC (2000) Training for Speed, Agility and Quickness. United States: Human Kinetics.

CAFEROĞLU A (1954) Büyük Folklor Anketimiz, Ahmet Caferoğlu'nun Cevapları. İstanbul: TFAD Yayını; 3(358): 921.

CHELLADURAI P (1976) Manifestations of agility. Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42 (3): 36-41.

CİCİOĞLU İ, GÜNAY M, GÖKDEMİR K (1998) Farklı Branşlardaki Elit Bayan Sporcuların Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD; 3(4):9-16.

CİCİOĞLU İ, GÜNDÜZ N, ÇİMEN O, TÜZÜN M, GÜNAY M (1998) Farklı Sistem ve Kriterlerle Yapılan Özel Yetenek Sınavları ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarına veya Bölümlerine Giren Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Profillerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi BESBD; 3(3): 1-10.

CİNGÖZ M, ÇAĞLAYAN H (1996) Türk Halk Kültürü Araştırmaları, Kültür Bakanlığı Hagem Yayınları, Ankara.

CLARK NC (2001) Functional Performance Testing Following Knee Ligament Injury. Physical Therapy in Sport, 2, 91-105.

COŞKUN K (1988) Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Temel Doğrular. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 107, (25), 67-72.

CÖNGER M (1987) Milli Oyun Çalışmaları, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.

CUNBUR M (1973) Atatürk ve Milli Kültür, Başbakanlık Basımevi, Ankara.

ÇAKIR A (1987) Türk Halk oyunlarında Hayvan Motifleri Üzerinde Bir Atlas Denemesi, 2. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, Ankara, (3); 75-87.

ÇAKIR A (2001) Atatürk Döneminden Günümüze Türk Halk Oyunları Üzerine Değerlendirme. 1. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri. Ankara: HAGEM Yayınları; 71-73.

ÇOBANOĞLU Ö (1999) Halkbilimi Kuramları ve Araştırma Yöntemlerine Giriş, 1. Baskı, Akçağ Yayınları, Ankara.

ÇOLAKOĞLU F, ŞENEL Ö (2003) 8 Haftalık Aerobik Egzersiz Programının Sedanter Orta Yaşlı Bayanların Vücut Kompozisyonu ve Kan Lipidleri Üzerindeki Etkileri. Spormetre, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 56-61.

ÇÖMÜK N, ERDEN Z (2010) Artistik Buz Pateninde Üçlü Sıçrayış Performansının Çeviklik Ve Reaksiyon Zamanı İle İlişkisi. Fizyoterapi Rehabilitasyon, 21(2),75-80.

DAŞDAN G (2013) Fiziksel Benlik Algısının Beden Dili ve Dansa Karşı Öz-Yeterlik Algısı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

DAVARAN M, ELMİEH A, ARAZİ H (2014) The Effect of a Combined (plyometric-sprint) Training Program on Strength, Speed, Power and Agility of Karate-ka male athletes. Research Journal of Sport Sciences, 2(2), 38-44.

DEBORAHJ N, ALBERTE P, DAVIDL G, TIMOTHYD W (1988) Cardiac Frequency And Caloric Cost Of Aerobic Dancing In Young Women. JOPERD; 229-233.

DEMİR A, ACAR M (2005) Sosyal Bilimler Sözlüğü, Adres Yayınları, Ankara.

DEMİRSİPAHİ C (1975) Türk Halk Oyunları, 1. baskı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, s: 148.

DİNÇ C (2008) Sporcu Yaralanmalarında Korunma, İstanbul Fizik Tedavi Rehabilitasyon Eğitim Araştırma Hastanesi, Klinik Gelişim, İstanbul, s: 57.

DOĞAN F (1998) Ritmik Cimnastik, Hoştaş Yayınevi, Ankara.

DOĞAN F, ALTAY F (1990) Sportif ve Ritmik Cimnastik, Ünal Ofset Yayınevi, Ankara.

DOĞAN AA, ZORBA E (1991) Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Esnetme Tekniklerinin Etkinliği, HA Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, Yıl 2, Sayı 4, s: 41-48.

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

DOĞANÇ A (1970) Halk Oyunları Üzerine Bir Deneme. Folklor (Halkbilim) Dergisi;1(6):10-12.

DOĞU N (1998) Trakya Karşılıklarının Ritmik ve Melodik Özellikleri. İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi. İstanbul.

DRAPER JA, LANCASTER MG (1985) The 505 Test: A test for agility in the horizontal plane. Australian Journal of Science and Medicine in Sports, 17 (1): 15-18.

DÜNDAR U (1998) Antrenman Teorisi, 4. baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

DÜNDAR U (2000) Antrenman Teorisi, 5.baskı, Bağırhan yayınevi, Ankara.

DÜNDAR U (2003) Antrenman Teorisi, 6. baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s: 16-81,145- 169.

EĞİLMEZ M (2006) Gelenekten Geleceğe Halk Oyunları, 1. baskı, Ütopya Yayınevi, Ankara.

EKİCİ M (2003) Selim Sırrı Tarcan'ın Bir Makalesi: "Yeni Zeybek Raksı". Milli Folklor (57): 10-25.

EKMEKÇİOĞLU İ, BEKAR C, KAPLAN M (2001) Türk Halk Oyunları, Esin Yayınları, İstanbul.

ELBASAN A (2007) Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ELLIS L, GASTIN P, LAWRENCE S, SAVAGE B, BUCKERIDGE A, STAPFF A (2000) Protocol for the physiological assessment of team sports. (Gore/Ed). Physiological Tests for Elite Athletes. CJ (s.128-124).Champaign: Human Kinetics.

ELLIS L, GASTIN P, LAWRENCE S, SAVAGE B, BUCKERIDGE A, STAPFF A (2000) Protocols for the physiological assessment of team sports. (Gore/Ed). Physiological Tests for Elite Athletes. CJ (s.128-124).Champaign: Human Kinetics.

ERDEM Ş, PULUR A (1994) Doğu Karadeniz Bölgesinde Oynanan Horon Türü Oyunlar Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Kastamonu Eğitim Dergisi. 10(1): 224.

ERGEN E (2002) Yorgunluk ve Başa Çıkma Yolları, 1.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

ERGÖNÜL Z (2006) "Postür" Ders sunusu (ppt) Erişim: 16.05.saat: 10.45

ERGÜN S (2008) Elit Taekwondocularıda Ayak Bileğine Uygulanan Bandajın Kuvvete Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

EROĞLU T (1988) Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Sahne Düzeni Uygulamasının Gerekliği ve Ortaya Çıkan Problemler, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür ve Turizm Bakanlığı MİFAD Yayınları, 123-135.

EROĞLU T (1994) İnsan ve Oyun, Halk Oyunları Dizisi 1, 3.baskı, Milli Folklor Yayınları, Kayseri.

EROĞLU T (1999) Halk Oyunları El Kitabı, Mars Basımevi, İstanbul

EYÜBOĞLU E, DALKIRAN O, ASLAN CS (2016) 7 Haftalık Hazırlık Periyodunun Bir Kadın Voleybol Takımının Vücut Kompozisyonu, Kuvvet, Esneklik ve Aerobik Dayanıklılık Özelliklerine Etkisi. Journal Of Human Sciences,13(3), 6071-79.

FEDERİCİ A, BELLAGAMBO S, ROCCHİ MB (2005) Does Dance Based training Improve Balance in Adult and Young old Subject? A pilot Randomized Controlled Trial. Aging, Clin. Exp. Res.; 17 (5): 385-9.

FERNANDEZ J, SANZ D, SARABIA JM, MOYA M (2015) Preseason Training: The Effects Of A 17-Day High-Intensity Shock Microcycle In Elite Tennis Players. Journal Of Sports Science And Medicine, 14(1), 783.

FİDELUS K, KOCJASZ J (1998) Biomechanizma Analiza Podstawy, Cwiczenia Ogolnoroz.

FİŞHER E (1985) Sanatın Gerekliği, Sevinç Matbaası, Ankara.

FİTT SS (1996) Dancekinesiology, Second Edition, Schirmer Thomson Learning, USA, s:1-3,268.

FOX EJ (1988) The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, 4th edition, Saunders College Publishing, Philadelphia.

GEHRKENS K (1944). Music In The Grade Schools, Colonial Press, Boston.

GELDER VL, BARTZ SD (2011) The effect of acute stretching on agility performance. Journal of strength and Conditioning Research Volume: 25 Issue: 11 Pages: 3014-3021 DOI: 10.1519/JSC.0b013e318212e42.

GELECEK N (2000) Genç ve Sağlıklı Bireylerde Farklı İki Egzersiz Eğitiminin Etkileri. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.

GEREK Z (2007) Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 9(1), 11-12. Erzurum.

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

GOBBİ B, KOKUBUN E, TERESA L, PAULİ RJ, BARBIER AF, PİTTOLİ MET (2010) Brazillian Soccer Players And Noplayers Adolescents: Effect Of The Maturity Status On The Physical Capacity Components Performance. Journal Of Human Sport And Exercise. Vol: 5 No:2 280-287.

GÖKÇE E (2006) Profesyonel Dans Eğitimi Alan Dansçılarda 20 Haftalık Özel Stretching (Germe) Egzersiz Programının Fleksibilite (Esneklik) ve Dans Performansı Üzerine Etkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

GÖKGÖNÜL N (2008) Minik Tenisçilerin (9–12 Yaş) Müsabaka Dönemi Sezonsal Güç Değişimleri ve Bazı Fizyolojik Parametrelerdeki Değişimlerinin Güncellenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale üniversitesi.

GÖKTAN A (1999) Folklor, Pan Yayıncılık, İstanbul, s:180.

GUYTON AC, Hall JE (2006) Textbook of Medical Physiology, Eleventh Edition, Elsevier.

GÜLER D, KAYAPINAR FÇ, PEPE K, YALÇINER M (2010) Futbol Şampiyonasına Katılan Çocukların Fiziksel, Fizyolojik, Teknik Özellikleri Ve Performanslarını Etkileyen Faktörler. Genel Tıp Dergisi, 20 (2), 43-49.

GÜNAY M, SEVİM Y, SAVAS S, EROL AE (1994) Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Ankara.

GÜNAY M, YÜCE Aİ (2008) Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Gazi Kitabevi, Ankara, s:61,171,205

- GÜNAY M, YÜCE Aİ, ÇOLAKOĞLU T (1996) Futbol Antrenmanın Bilimsel Temelleri, Seren Ofset, Ankara.
- GÜNDÜZ N (1995) Antrenman Bilgisi, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir.
- GÜRLER EŞ (1992) Sözsüz Zeybeklerin Tezene Özellikleri. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HACISEFEROĞLU S, BOZKUŞ T, KIZILKAYA N (2014) Türk Halk Oyunlarına Katılan Bireylerin Halk Oyunlarına Başlama Sebeplerinin İncelenmesi. Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi.Cilt:3.Sayı:7.36-44.
- HAKALMAZ O (1993) Ege Bölgesi Ağır Zeybeklerinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HARRE D (1982) Principles of Sport Training, Sportverlag, Berlin.
- HAZAR A (2003) Rekreasyon ve Animasyon, 2. baskı, Detay Yayınları, Ankara.
- HAZAR M (1998) 8 haftalık Kuvvet Antrenmanlarının Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Erkek Öğrencilerinin Bazı Kan Hormon Düzeyleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi.G.Ü. Sag. Bil. Ens.
- HAZELDİNE R (1985) Fitness For Sports, The Crowword Press LTD., Marlborough.
- HAZIR T, MAHİR ÖF, AÇIKADA C (2010) Genç Futbolcularda Çeviklik İle Vücut Kompozisyonu ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki. Hacettepe Journal Of Sport Sciences, 21 (4), 146–153.
- HEYWARD V (1991) Advance Fitness Assessment and Exercise Prescription. Champaign. Human Kinetics. Illinois.
- HOFFMAN J (2002) Physiological Aspects of Sports Training and Performance. 1th .Ed . Human Kinetics Publishers.
- HOFFMAN J (2006) Health Norms for Fitness, Performance, and. USA: Human Kinetics.
- HOMBERG PM (2009) Agility training for experiencedathletes: A dynamic alsystem sapproach. Strength and Condition Journal, s:31, 73-78.
- HOTCHKİSS A, FİŞHER A, ROBERTSON R, RUTTENCUTTER A, SCHUFFERT J, BARKER DB (2004) Convergent and Predictive Validity of Three Scales Relatedto Falls in The Elderly. Am J Of Occup Ther; 58 (1), Sf:100-103.
- HUIZİNGA J (1985) Homo Ludens. Kılıçbay MA (Çev), Ayrıntı Yayınları, İstanbul.
- İNAL S (2004) Spor Biyomekaniği Temel Prensipler, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- KAEPPLER A (2003) Halk Biliminde Kuram ve Yaklaşımlarda Dans. Milli Folklor Dergisi: 5 (2): 382-385.

KALE R (1993) Sporda Dayanıklılık, Sağlık, Antrenman ve Biyofizyolojik Temeller, 1.baskı, Alaş Ofset LTD, İstanbul.

KAMAR A (2003) Sporda Yetenek, Beceri ve Performans Testleri. Ankara: Nobel Yayınevi.

KAPLAN T, ERKMEN N, TAŞKIN H (2009) The Evaluation of the Running Speed and Agility Performance in Professional and Amateur Soccer Players. Journal of Strength and Conditioning Research, 23 (3), 774-778.

KARAALİKORNET A (1998) Sportif Ritmik Cimnastik, İnkılâp Yayınevi, İstanbul.

KARAKÜÇÜK S (2001) Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, 4. Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara, s.136, 137

KARATOSUN H (2010) Antrenmanın Fizyolojik Temelleri, 3. baskı, Nobel Basımevi, Ankara, s:137-149.

KASAP H (1991) 7-11 Yaş Türkiye Elit Jimnastikçilerde Esneklik Tespitinde Norm Geliştirme Araştırması, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 4, s:34-44

KHETMALİS MS (2012) Comparison Between Selected Coordinative Abilities And Motor Abilities Of Female Athletes Of Selected International Schools In Pune. International Journal Of Research Pedagogy And Technology In Education And Movement Sciences, 1(2): 1-13

KHORASANİ MA, SAHEBOZAMANİ M, TABRİZİ KG, YUSOF AB (2010) Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2698-2704.

KILDAN AO (2001) Oyunun Çocukların Gelişim Özelliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. S:58-70

KOÇKAR MT (1990) Dansın iletişimsel işlevi. Kurgu Dergisi. Sayı: 8. 327-339.

KOÇKAR MT (1998) Çağlar Boyunca Beden Dilinde Sanat ve Kültür İletişimi Dans ve Halk Dansları, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

KÖPRÜLÜ F (1989) Türk Edebiyatının Menşei, Edebiyat Araştırmaları 1, Ötüken Yayınları, İstanbul.

KÖSEOĞLU E (2002) Menemen Yöresi Ağır Zeybek Oyunlarının Melodik ve Ritmik Yönden İncelenmesi. İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Bitirme Ödevi. İstanbul.

KUTER M, ÖZTÜRK F (1999) Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 2.baskı, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

LANGHANS H, LAU H (1972) Das Schlagwerk Handtrom melübungund Anleitung Zur Bewegungs begleitung FürTanz, Rhythmik, Gymnastik, Sportund Buch Straus, Pelikan Edition, Zürich.

LARSON L, GRİMBY G (1979) Karlsson. Muscle strength and speed of movement in relation to age and muscle morphology. J. Appl. Physiol., 46, 452– 456.

LEVENT H (1987) Halk Oyunlarının Kökeni ve Yaratma Süreci Üzerine. Folklor Dergisi; IV(56): 9-11.

LITTLE T, WILLIAMS AG (2006) Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(1), 203–207.

LUTZ H (2014) Summary Of Scientific References By Horst Lutz November, 1-11

MCGREEVY S, SCHEFF H, SPRAGUE M (2005) Building Dances. USA: Second Edition, Human Kinetics

MEHMET ZA (2010) Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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.

MİLLER M, HİLBERT C, BROWN E (2001) Speed, Quickness, and Agility Training for Senior Tennis Players, National Strength and Conditioning Association, 23(5), 62-66.

MİNİZ AK (2003) Relationship of Coordinative Abilities to Performance in Badminton, Lakshmibai National Institute of Physical Education Deemed Universty Degree of Master of Physical Education, India, 1-91

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

MURATLI S (1991) Çocuk ve Gençlerde Kuvvet Gelişimi, Hacettepe Üniversitesi Basımevi, Ankara.

MURATLI S (1997) Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayinevi, Ankara.

MURATLI S (2003) Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla, Nobel Yayın Dağıtım Ankara.

MURATLI S (2007) Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor, 2.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

MURATLI S, KALYONCU O, ŞAHİN G (2011) Antrenman ve Müsabaka, 3. Baskı, Ankara, s:173-255.

NAS K (2010) Futbolcularda Sürat Ve Çabukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

OCAK Y, TORTOP Y (2012) Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi. Cilt:4. Sayı:1. 46-54.

ÖĞULTÜRK H (1976) Türk Halk Oyunlarında Zeybek Oyunları. 1. Uluslar Arası Türk Folklor Kongresi Bildirileri. 3, 271-280.

OKDAN B (2016) Halk Oyunları Çalışmalarının Kan Oksidatif Stres Düzeyi İle Lipid Ve Lipoproteinleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

OKUBO J, WATANABLE I, TAKEYA T, ET AL (1979) Influence of Foot Positionand Visual Field Condition in The Examination of Equilibrium Functionand Sway Of Centre of Gravity in Normal Persons. Agressologie, 1979;20:127-132.

ORHAN S, PULUR A, EROL AE (2008) İp Ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 22(4), 205-210.

ÖCAL O (2000) Türk Dünyası Halk Biliminde Yöntem Sorunları, 1. baskı, Akçay Yayınevi, Ankara.

ÖKTEN N (2002) Türk Halk Oyunlarında Kullanılan Temel Hareketlerin Tespiti ve Anatomik Analizi. Sanatta Yeterlik Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖNGEL HB (1992) Türk Halk Oyunlarının Kökeni, Oluşumundaki Etkenler ve Sınıflandırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.

ÖNGEL HB, HACİBEKİROĞLU E (1996) Türk Halk Oyunları Yöre Oyunları Öğreticisi Yetiştirme Kursu, Halk Oyunları Öğretim Yöntemleri Ders Notları. Ankara: M.E.B. Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi.

ÖRNEK SV (1971) Etnoloji Sözlüğü, DTCF Yayınları, Ankara.

ÖRNEK SV (2000) Türk Halkbilimi, 2. Baskı, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, 1629.

ÖZBİLGİN Ö (1999) Türk Halk Oyunlarında Tür ve Biçim Sorunu. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ÖZBİLGİN Ö (2002) Zeybek Danslarında Doğaçlama ve Kişisel Tavrı, Zeybek Kültürü Sempozyumu, Muğla Üniversitesi Yayınları Cilt:1 s: 448

ÖZDEMİR A (2006) Folklor Penceresi, Veli Yayınları, İstanbul.

ÖZER K (2001) Fiziksel Uygunluk, 1 baskı, Nobel Yayın Dağıtım Ltd Şti, Ankara, s:10.

ÖZEVİN B (2006) Oyun Dans ve Müzik Dersine İlişkin Motivasyon Ölçeği, Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu, Denizli, 26-28 Nisan 2006.

ÖZEVİN T (2008) Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÖZHAN M (1997) Türkiye’de Çocuk Oyunları Kültürü, 1. baskı, Feryal Matbaası, Ankara, s: 4-26.

ÖZKALP E (2005) Sosyolojiye giriş, Ekin Yayınları, Bursa.

ÖZKAN A, BOZKUŞ T, KUL M, TÜRKMEN M, ÖZ Ü, CENGİZ C (2013) Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport. Cilt:1. Sayı: 3. 24-38

ÖZKAN N (1994) Modern Dans, Ritim Eğitimi ve Ritmik Cimnastik, Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara

ÖZKAN N (2006) Ritim Eğitimi ve Modern Dans, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

ÖZTİN S, EROL AE, PULUR A (2003) 15-16 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Çabuk Kuvvet ve Pliometrik Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1, 41-52.

ÖZYURT G (1996) Futbol ve Antrenman İlkeleri, Onlar Matbaacılık, Ankara.

PAUOLE K, MADOLE K, GARHAMMER J, LACOURSE M, ROZENEK R (2000) Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14 (4), 443-50.

PAYNE VG (1991) Larry D.I. Human Motor Development: A Lifespan Approach. Myfield Publishing Company, Sf:61-62.

PEARSON A (2001) Speed, Agility and Quickness for Soccer. London: A & C Black.

PEKKARINEN H, LITMANEN H, MAHLAMAKI S (1989) Physiological profiles of Young Boys Training in Ballet. Br J Sports Med.; 23 (4): 245-9.

PEPE H, AYDOS L, KARAKUŞ H (2004) Bazı Takım ve Ferdi Sportlarda Rölatif Kuvvet Değerlerinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi;2:305-315.

PİTTOLİ TEM, BARBIERİ FA, PAULİ JR, GOBBİ LTB, KOKUBUN E (2010) Brazilian Soccer Players and No-players Adolescents: Effect of the Maturity Status on the Physical Capacity Components Performance. Journal of Human Sport and Exercise, 5(2).

PRENTICE WE (1999) Regaining Balance and Postural Equilibrium. Rehabilitation Techniques in Sports Medicine. Third Edition. MCB McGraw-Hill. USA.

PURCEL L, THERESA M (1994) Teaching Children Dance, Human Kinetics (December 31, 1994).

RANDEL D (1986) The New Harvard Dictionary of Music. London: The Belknap Press of Harvard University Press

REİLLY T, BANGSBO J, FRANKS A (2000) Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 669–683.

RENKLİKURT T (1991) Futbol Kondisyon El Kitabı, T.F.F Eğitim Yayınları, Ankara.

SARGIN K (2008) Düzenli Halk oyunları egzersizlerine katılan bireylerde halk oyunlarının bazı biyomotorik ve fizyolojik etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

SARISÖZEN M (1949) Halk Rakslarımızdan Halaylar. Türk Folkloru Araştırmaları Dergisi, İstanbul, 16, 73-71.

SAVAŞ S, UĞRAŞ A (2004) Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(3), 257-274.

SAYGIN Ö, POLAT Y, KARACABEY K (2005) Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 19(3), 205-212.

SAYGUN AA (1975) Anadolu Dansları ve Bunların Ayinsel Niteliği Üzerine. Folklorla Doğru (39): 23.

SAYIN M (2011) Hareket ve Beceri Öğretimi, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, s:127-35.

SCHMOLKE A, TIEDT W (1995) Rhythmik/Tanz in der Primarstufe, Sportund Buch Straus, Edition Sport, Köln.

SEL R (1990) Her Yaşa Göre Oyunlar Rontlar Halk Dansları, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, s:779.

SEMSEK D (2005) Taekwondocuların Esneklik Düzeyleri ve Yaralanma İlişkisi. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.

SEVİM Y (1995) Antrenman Bilgisi, Gazi Büro Kitabevi, Ankara.

SEVİM Y (2002) Antrenman Bilgisi, 1.baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s:84-87.

SEVİM Y (2007) Antrenman Bilgisi, 7.baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, s: 37-59, 49, 50, 51, 52, 124-132,308-309, 361-362.

SEVİM Y (2010) Antrenman Bilgisi, Ankara: Fil Yayınevi.

- SEVİM Y, MURATLI S (1977) Antrenman Bilgisi ve Testler, Ankara.
- SEZGİN S (1987) Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları. İstanbul Örneği. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SHEPPARD JM, YOUNG WB (2006) Agility literatur ereview: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919 – 932.
- SHEPPARD JM, YOUNG WB (2006) Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences, 24(9), 919 – 932.
- SİNGH A, BOYAT AK, SANDHU JS (2015) Effect Of A 6 Week Plyometric Training Program On Agility, Vertical Jump Height And Peak Torque Ratio Of Indian Taekwondo Players. Sports And Exercise Medicine Open Journal, 1(2), 42-46.
- SİNGH K (2004) Comparision of Selected Coordinative Abilities Among Sportsmen Belonging to Contact, Semi-Contact and Non-Contact Sports Lakshmibai National Institute of Physical Education Deemed Universty Degree of Doctor of Philosophy in Physical Education, India. 22-35.
- SİVRİKAYA S (2002) Notalarıyla Elazığ Yöresi Halkoyunları Müzikleri, Ecem Matbaası, İstanbul.
- SÖĞÜT M (2012) The Effects Of Rhyhm Training On Tennis Performance, Journal Of Human Kinetics, s:33, 123-132.
- SÖNMEZ GT (2002) Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Birlik Matbaacılık Yayıncılık, Ankara.
- STAFFORD MG, GRANA WA (1984) Hamstring/Quadriceps Ratios in College Football Players: A High Velocity Evaloation, The American Journal of Sports Medical, ABD.
- SU R (2000) Türk Halk Oyunları, 2. baskı, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- SÜMBÜL M (1995) Adana Halk Oyunlarının Sistematik Analizi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,.
- SÜMBÜL M (1997) Halk Oyunlarının İşlevleri. Folklor ve Edebiyat Etnoloji Halkbilim Antropoloji Dergisi, Ankara, Sayı: 11.
- ŞAHİN M, SARAÇ H, ÇOBAN O, COŞKUNER Z (2012) Taekwondo Antrenmanlarının Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 3(1), 5-14.
- ŞENEL S (1982) Milli Kültürde Folklorun Yeri, Sanata Çağrı 1, s:15-16.
- ŞENER S (1975) Tiyatronun Kaynağına İlişkin Kuramlar. Tiyatro Araştırmaları Dergisi, Dramatik Köylü Oyunları Özel Sayısı. Ankara: A.Ü. DTCF Tiyatro Estitüsü; 6.

ŞENOL A (1992) Türk Halk Oyunları İçindeki Renk ve Rakam Motifi. IV. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri. Halk müziği, Oyun, Tiyatro, Eğlence. Ankara: HAGEM yayınları;(3).

ŞENOL A (2001) Türk halk oyunlarında araştırma-derleme ilkeleri, yayın haline dönüştürülmesi ve değerlendirilmesi, sosyal çalışmalarda kullanılması, iletişim, bilgi, ilgi teşkilatlanma sorunları. I. Uluslararası Atatürk ve Türk Halk Kültürü Sempozyumu Bildirileri.

TAMER K (2000) Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayinevi. S.32 - 138-143.

TAN N (1997) Folklor (Halkbilimi) Genel Bilgiler, 4.baskı, ABO Basım, İstanbul.

TAN N (2000) Atatürk ve Türk Halk Kültürü, Folklor Araştırmaları Kurumu Yayınları, Ankara, s:28.

TANYOL C (1960) Örf ve Adetler Sosyolojisi Bakımından Sanat ve Ahlâk. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

TARCAN SS (1992) Halk Dansları ve Tarcan Zeybeği, Folklor Doğru, Öztürk M (Yay. Hazırlayan), s:(61)173-194.

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

TERZİOĞLU A (1999) Halk Oyunlarının Eğitimdeki Rolü. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Ankara, Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayını, s:139-143.

TOKGÖZ O (1998) Temel Gazetecilik, İmge Kitabevi, Ankara.

TOKİNAN BÖ, BİLEN S (2010) Development of a questionnaire for the evaluation of self-efficacy related to body language and dance. Ankara University. Journal of Faculty of Educational Sciences, Vol: 43. no: 2. 75-88.

TOPKAYA İ (2013) <http://topkayaismail.blogspot.com/2013/04/koordinatif-ozelliklerin-gelisimi.html> (13.06.2013).

TURAL S (1991) Benlik, Kimlik ve Kişilik, Milli Benlik Kavramları Üzerine Notlar: II. Milli Folklor Dergisi. 2, (9), 12-16.

TURAN T (1992) Sedanter Bayanlarda 8 Haftalık Submaksimal Egzersiz Programının Fizyolojik Parametrelere Etkisi, II. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, s:282-289.

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

TURAN Z (2014) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Dalcroze Ve Orff Öğretim Yaklaşımlarının Dans Temelli Hareket Becerisi Geliştirmeye Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

TWİST PW, BENİCKY D (1995) Conditioning lateral movements for multisport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning Journal*, s:17, 43–51.

TWİST PW, BENİCKY D (1995) Conditioning lateral movements for multisport athletes: Practical strength and quickness drills. *Strength and Conditioning Journal*, 17, 43–51.

UĞRAŞ AF, TUNCEL F (1998) *Anatomy of Basketball*, Karatepe Yayınları, Ankara, s: 66, 67,78.

ULUÇ EA (2015) Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Halk Dansları Hakkındaki Görüşlerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

USLU M (2013) Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversite Öğrencilerinin Psiko-Sosyal Gelişimlerine Etkisi. *Akademik Bakış Dergisi*. Sayı:39.

UYSAL AE, GÜNAY U (1990) Bir Kültür Unsuru Olarak Folklor Konusunda Bazı Genel Bilgiler, Milli Kültür Unsurlarımız Üzerine Genel Görüşler, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayını, Ankara, 46: 265-288.

ÜNAL Ş (1991) Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Öğretim Elemanı ile İlgili Problemler. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara. Kültür Bakanlığı HAKAD Yayınları: 157, 165-170.

ÜNAL ŞŞ (1992) Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri. Doktora Tezi. İstanbul Marmara Üniversitesi.

ÜNVER D (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Genel Öz Yeterlik İnançları ile Müzik, Dans ve Oyun Derslerine İlişkin Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÜNVER F, GÜNER R, ERGEN E, ARIKAN H (1999) Dansçılarda Bazı Metabolik ve Kardiyovasküler Cevapların Telemetrik Yöntemle İzlenmesi. *Gazi Üniversitesi BESBD*; 4(2): 3-8.

ÜNVEREN A (2005) Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi.

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

VERMA K, SARDAR B, MİSHRA P (2012) Coordinative Abilities Of Taekwondo In Different Weight Categories: A Comparative Study. *International Journal Of Behavioral Social And Movement Sciences*, 1(2):75-88

VERSTEGEN M, MARCELLO B (2001) Agility and coordination. In high performance sports conditioning. B Foran, ed. Champaign: Human Kinetics.

YALÇINKAYA T, ÇAĞLAK S (1998) Oyun ve Oyuncakların Hareket Gelişime Katkıları. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. Sayı: 10. 319-326.

YAMANER F, HACICAFEROĞLU B (1997) 2. Lig 5. Grupta Mücadele Eden Malatyaspor, Diyarbakırspor ve Siirt Köy Hizmetleri Spor Futbol Takımında Oynayan Futbolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizleri ve Mukayesesi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.2(3), 9-17. Malatya.

YANIK E (2010) Dans ve iletişim. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YAYLA E (1999) Ritmik Jimnastikte Temel Eğitim Döneminde Uygulanan Antrenman Modelinin Esneklik Gelişimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

YELBUĞA Sİ (1991) Halk Oyunları Çalıştırıcılarında Öğretmenlik Formasyonunun Gerekliliği. Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri. Ankara. Kültür Bakanlığı HAKAD Yayınları: 157, 159-162.

YEŞİLTAŞ D (2011) Küresel Bale ve Dans Ansiklopedisi, 1.Cilt, Kaldeon Yayınları, İstanbul.

YILAN Y (2012) İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmeleri ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

YOUNG W, FARROW D (2006) A Review of agility: Practical applications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal, 28, 24-29.

YOUNG WB, JAMES R, MONTGOMERY JI (2002) Is muscle power related to running speed with changes of direction? J. Sports Med. Phys. Fitness, 42, 282–8.

ZİYAGİL MA, TAMER K, ZORBA E (1993) Beden Eğitimi ve Sporda Temel Motorik Özelliklerin ve Esnekliğin Geliştirilmesi, Emel Matbaacılık, Ankara, s: 35-36.

ZORBA E (1999) Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi, Ankara.

ZORBA E (2001) Fiziksel Uygunluk, 2.baskı, Gazi Kitabevi, Muğla, s: 148,278,277.

ZORBA E (2004) Yaşam Boyu Spor, 1. baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Muğla, s:20–25.

ZORBA E, BABAYİĞİT G, SAYGIN Ö, İREZ G, KARACABEY K (2004) 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. F. Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi. 18(2), 229-234.

WILSON GJ (2003) Muscle: Stiffness and Flexibility: Implications for performance enhancement and injury prevention, Centre for Human Movement Science Sports Management The University of New England-Northern Rivers, NSW.

WILMORE JH (2004) Costil DL. Physiology of Sport and Exercise, Third Edition, Human Kinetics,s:35-36.

WILMORE JH, COSTILL DL (2004) Physiology of Sport and Exercise. 3 rd Edition, USA: Human Kinetics.

WISLOFF U, HELGERUD J, HOFF J (1998) Strength And Endurance of Elite Soccer Players, Medicine And ScienceIn Sports And Exercise, Wojowe W Treningu, 29.

WOOLLACOTT MH, TANG PF (1997) Balance Control During Walking in The Older Adult: Research and Its Implications. PhysTher; 77, Sf:646-660.



EKLER

Ek 1. Klasik Antrenman Programı

Haftalar	Cumartesi	Pazar
1. Hafta	Feyli Turnam: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Hoşbilezik: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Bobbili: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Cemo: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Hoplatma: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme	Loli: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Aynalı Körük: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çedene: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Nalinlim: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Karanfilli: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Temura: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme
2. Hafta	Feyli Turnam: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Hoşbilezik: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Bobbili: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Cemo: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Hoplatma: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme	Loli: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Aynalı Körük: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çedene: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Nalinlim: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Karanfilli: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Temura: Maksimal düzeyde 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme
3. Hafta	Feyli Turnam: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Hoşbilezik: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Bobbili: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Cemo: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Hoplatma: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme	Loli: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Aynalı Körük: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çedene: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Nalinlim: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Karanfilli: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Temura: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme
4. Hafta	Feyli Turnam: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Hoşbilezik: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Bobbili: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Cemo: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Hoplatma: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme	Loli: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Aynalı Körük: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çedene: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Nalinlim: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Karanfilli: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Temura: Maksimal düzeyde sağa sola ve öne arkaya gidip gelme hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme
5. Hafta	Feyli Turnam: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Hoşbilezik: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Bobbili: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Cemo: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Hoplatma: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme	Loli: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Aynalı Körük: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Çedene: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Nalinlim: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Karanfilli: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Temura: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set Çalışma süreleri kadar dinlenme

Haftalar	Cumartesi	Pazar
6. Hafta	<p>Feyli Turnam: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Hoşbilezik: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Bobbili: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Cemo: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Hoplatma: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>	<p>Loli: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Aynalı Körük: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çedene: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Nalinlim: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Karanfilli: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Temura: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>
7. Hafta	<p>Feyli Turnam: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Hoşbilezik: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Bobbili: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Cemo: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Hoplatma: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>	<p>Loli: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Aynalı Körük: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çedene: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Nalinlim: Maksimal düzeyde ayak ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Karanfilli: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Temura: Maksimal düzeyde ayakları çekme ve kol çalışma hareketleri 10 tekrar 3 set</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>
8. Hafta	<p>Feyli Turnam: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Hoşbilezik: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Bobbili: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Cemo: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Hoplatma: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>	<p>Loli: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Aynalı Körük: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Çedene: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Nalinlim: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Karanfilli: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Temura: Maksimal düzeyde sahne çalışması</p> <p>Çalışma süreleri kadar dinlenme</p>

ÖZGEÇMİŞ

1980 yılında Gaziantep’te doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Gaziantep’te tamamladı. 2006 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan mezun oldu. 2007 yılında Gaziantep Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne memur olarak atandı. 2008 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrenimini tamamladı. 2010 yılında Kara Harp Okulunda askerlik görevini yerine getirdi. 2013 yılında Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığında Okutman olarak göreve başladı. Halk oyunları branşındayılardır aktif olarak eğitmenlik yapmaktadır. Türkiye’yi ve Bozok Üniversitesini uluslar arası halk oyunları yarışmalarında ve festivallerde temsil etmiş olup şuan Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okutman olarak görev yapmaktadır. Araştırmacı evli ve iki çocuk babasıdır.