



T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TÜRK HALK OYUNLARINDA KARAKTER DANS
ADIMLARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

Ferhat KARAÖNÇEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER



T.C.

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TÜRK HALK OYUNLARINDA KARAKTER DANS
ADIMLARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

Ferhat KARAÖNÇEL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza

Ferhat KARAÖNÇEL

23/07/2024

ÖZET

TÜRK HALK OYUNLARINDA KARAKTER DANS ADIMLARININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUĞA ETKİSİ

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER

Temmuz 2024, 73 sayfa

Bu araştırma sekiz hafta süresince düzenli olarak yapılan halk oyunları antrenmanları içerisinde uygulanan Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının katılımcıların fiziksel uygunluğuna etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu (erkek; n=10, yaş;11±08, kadın; n=10 yaş 11±08) olmak üzere toplamda 20 gönüllü oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğü Gpower analizi ile belirlenmiştir. Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının katılımcıların fiziksel düzeylerine etkinliği araştırma konusudur. Deneysel araştırmada katılımcılara bazı fiziksel uygunluk testleri uygulanmıştır. Aerobik uygunluğun değerlendirilmesinde; Harvard basamak testi, kuvvetin değerlendirilmesinde; El kavrama testi ve bacak kuvveti testi, çevikliğin değerlendirilmesinde; T testi, denge performansının ölçümlerinde; Standing Strong ve filamigo denge testleri, anaerobik gücün değerlendirilmesinde ise Dikey Sıçrama testi uygulanmıştır. Tüm veriler IBM-SPSS 25 istatistik programında analiz edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen bulgular; Kırşehir yöresi oyunları içerisinde belirlenmiş karakter dans adımları ile yapılan antrenmanlarda, beş yıldır halk oyunları eğitimi alan orta öğretim düzeyindeki antrene edilen 11-14 yaş erkek ve kadın halk oyunları performans sporcularının aerobik kapasitelerinde, kuvvet değişkenlerinde ve çeviklik yeteneklerinde anlamlılık gözlemlendi ($p < \alpha=0.05$). Bu sonuçlar, seçilmiş karakter dans adımları çalışmalarının halk oyunları katılımcılarında fiziksel uygunluğu önemli ölçüde geliştirdiği gözlemlendi.

Anahtar kelimeler: Halk Oyunları, Karakter dans adımları, fiziksel uygunluk, Kırşehir yöresi, Antropometrik ölçümler

ABSTRACT

EFFECT OF CHARACTER DANCE STEPS IN TURKISH FOLK DANCES ON SOME PHYSICAL FITNESS LEVELS

Kırıkkale University

Health Sciences Institute

Department of Physical Education and Sports, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER

July 2024, 73 Pages

The objective of this study was to ascertain the impact of the character dance steps derived from Kırşehir region dances on the physical fitness of the participants, who were instructed in regular folk dance training for a period of eight weeks. The study sample consisted of 20 volunteers in total, comprising 10 males and 10 females. The mean age of the male group was 11.08 ± 0.80 years, while that of the female group was 11.08 ± 0.80 years. The sample size for the study was determined through a G*Power analysis. The present study examines the efficacy of character dance steps derived from Kırşehir region dances on the physical fitness of the participants. In the experimental phase of the study, a series of physical fitness tests were administered to the participants. The Harvard step test was used to evaluate aerobic fitness, the hand grip test and leg strength test to evaluate strength, the T-test to evaluate agility, the Standing Strong and filamingo balance tests to evaluate balance performance, and the vertical jump test to evaluate anaerobic power. All data were analysed using the IBM-SPSS 25 statistical programme. The findings of this study demonstrated a statistically significant difference ($p < \alpha=0.05$) in aerobic capacity, strength variables, and agility abilities between male and female folk dance performance athletes aged 11-14 years old who have been trained in folk dance for five years and trained with character dance steps selected from Kırşehir region dances at the secondary education level. The results demonstrated that the selected character dance steps exercises markedly enhanced the physical fitness of the folk dance participants.

Keywords: Folk Dances, Character dance steps, physical fitness, Kırşehir region, Anthropometric measurements

TEŞEKKÜR

Mevcut araştırmamda desteklerini benden esirgemeyen, bilgi, birikim ve tecrübesiyle araştırmalarımın rehberlik eden sayın Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araştırmam boyunca akademik bilgi ve tecrübeleriyle katkılar sağlayıp beni doğru yönlendirdiği ve sabırlı davrandığı için ayrıca şükranlarımı sunuyorum. Araştırmamda benimle hareket eden sporcularıma da teşekkürlerimi sunuyorum. Akademik hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen değerli eşim Özlem KARAÖNÇEL'e de en içten duygularla saygılarımı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Saygılarımla

Ferhat KARAÖNÇEL

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1.GİRİŞ	13
Problem Durumu	14
Problem	15
Sınırlılıklar.....	15
Araştırmanın Önemi.....	15
1.1. Literatür Bilgisi.....	16
1.1.1. Folklorun tanımı.....	16
1.1.2. Türk halk oyunlarını tanıma.....	16
1.1.3. Türk halk oyunlarının tarihçesi.....	17
1.1.4. Türk halk oyunlarında tavır ve karakteristik özellikler	18
1.2. Dans ve Klasik Balede Karakter Dans.....	18
1.2.1. Dansın tanımı.....	19
1.2.2. Karakter dans	19
1.2.3. Klasik Balede Kullanılan Karakter Danslar	21
1.2.3.1. Rus Dansları.....	21
✓ Trepak.....	21
✓ Troyka.....	22
1.2.3.2. Polonya Dansları	22
✓ Polonez	22
✓ Oberek.....	23
✓ Krakowiak	23
✓ Mazurka.....	23

✓ Polka.....	24
1.2.3.2. İtalyan Dansları	24
Napoliten (Tarantella).....	24
1.2.3.3. İspanyol Dansları.....	24
✓ Bolero	25
✓ Sevillana.....	25
✓ Jota Aragonesa	26
✓ Fandango	26
1.2.3.4. Çingene Dansları	26
✓ Jaleo (Chufra).....	27
✓ Flamenko	27
1.2.3.5. Macar Dansları.....	28
✓ Verbunk	29
✓ Çardaş.....	29
✓ Ugros	30
1.2.3.6. Çin Dansları.....	30
1.2.3.7. Arap Dansları	30
1.2.3.8. Gürcü Dansları	31
1.3. Fiziksel Uygunluk.....	31
1.3.1. Kavramsal olarak fiziksel uygunluk.....	31
1.3.2. Fiziksel uygunluğu oluşturan bileşenler.....	32
1.3.3. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri	33
1.3.3.1. Vücut kompozisyonu.....	33
1.3.3.2. Kardiyovasküler uygunluk.....	34
1.3.3.3. Kassal uygunluk	34
1.3.3.4. Esneklik	36
1.3.4. Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri.....	37
1.3.4.1. Reaksiyon	37
1.3.4.2. Koordinasyon.....	37
1.3.4.3. Çeviklik	38
1.3.4.4. Denge	39
1.3.4.5.Sürat	40
1.3.4.6. Güç.....	41
1.4. Halk Oyunlarında Fiziksel Uygunluk Göstergeleri.....	41
2.MATERYAL ve YÖNTEM	44

2.1. Araştırma Dizaynı.....	44
2.2. Katılımcılar ve protokol	44
2.3. Araştırma Protokolü.....	44
2.4. Egzersiz Protokolü	44
Kırşehir Yöresi Oyunları Karakter Dans Adım Duruş Fotoğrafları	45
2.5. Fiziksel Uygunluk Testleri	50
2.5.1. Harvard Basamak Test Protokolü	50
2.5.2. El Kavrama Kuvveti Test Protokolü	50
2.5.3. Bacak Kuvveti Test Protokolü	51
2.5.4. Standing Strong Denge Test Protokolü (Leylek Duruşu Denge Testi Protokolü)	51
2.5.5. Flamingo Denge Test Protokolü.....	52
2.5.6. Sargent Jump Test Protokolü (Dikey Sıçrama Testi Protokolü) ...	52
2.5.7. T Testi Protokolü.....	52
2.6. Verilerin Analizi.....	53
3. BULGULAR	54
4. TARTIŞMA	60
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	64
KAYNAKLAR	66
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

3.1.	Verilerin normallik test sonuçları.....	54
3.2.	Katılımcılar için sürekli değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri.....	54
3.3.	Erkek katılımcıların öntest-sontest karşılaştırmaları.....	55
3.4.	Kadın katılımcıların ön test-son test karşılaştırmaları.....	56
3.5.	Antrenman grubu (kadın + erkek) ön-son test karşılaştırmaları.....	57
3.6.	Erkek fiziksel uygunluk değişkenleri korelasyon analizi.....	58
3.7.	Kadın fiziksel uygunluk değişkenleri korelasyon analizi.....	59

ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL

Sayfa

2.1.	Erkek Topuk Vurma.....	45
2.2.	Kadın Topuk Vurma.....	46
2.3.	Erkek Çökme.....	46
2.4.	Kadın Çökme.....	47
2.5.	Erkek Ayak Savurma.....	47
2.6.	Kadın Ayak Savurma.....	48
2.7.	Erkek Kaşık Çalma.....	48
2.8.	Kadın Kaşık Çalma.....	49
2.9.	Erkek Sekme.....	49
2.10.	Kadın Sekme.....	50

KISALTMALAR

1TM	: Maksimum Tekrar
VKİ	: Vücut Kütle İndeksi
VYY	: Vücut Yağ Yüzdesi
VO₂max	: Maksimum Oksijen Tüketimi



1.GİRİŞ

Halkoyunlarının öğretiminde sporcuların programlı bir şekilde çalışma yapması, oyunların kalıcılığının sağlanması ve müsabakalarda üst düzey performans sergilenmesi, antrenere edilen katılımcıların bütünsel gelişiminin takibinin yapılması, bu alanda antrenörlük yapan kişilere bağlıdır. Her insanda bulunan geliştirilebilir yetiler, iyi hazırlanmış bir çalışma programı ile bir sporcuyu en üst seviyeye getirerek şampiyon yapabilir; sahnede ise bir dansçıyı ya da dans grubunu seçkin bir duruma getirebilir. Kondisyonel özellikler olarak da adlandırılan biyomotor yetilerin gelişimi Türk halk oyunları toplulukları için de önem arz etmektedir (Mis, 2001). Beceriye dayalı, zorluk derecesi yüksek adım ve figürlerden oluşan halk danslarının başarılı bir şekilde icra edilmesi, belirli bir kondisyon seviyesini ve bu kondisyonun üst düzeyde tutulmasını gerektirmektedir (Aydın, 1992). Kendine özgü nitelikleri ve özellikleri olan ait olduğu coğrafyanın veya yörenin özelliklerini yansıtan ifade şekline karakteristik özellik diyebiliriz. Karakter danslar folklorik kökenlere dayanan, içlerinde cadılar, yaşlı adamlar, ulusal figürler, özgün karakterler barındıran, tiyatral ve canlı danslardır (Hechavarría, 1998). Bir yörenin oyunlarının karakteristik özelliklerini belirlemek için yörenin oyun tavrını ve tavrını belirleyen hareket oluş biçimlerini iyi tanımlamamız gerekir. Tavır halk oyunlarında özel oluş veya hareket ediş biçimidir. Kol pozisyonları, sekmeler, ağırlık birimleri ve çökmeler Kırşehir yöresi oyunlarının karakteristik özelliklerini belirleyen en belirgin adım figürleri ve figürleri oluşturan adım cümlelerini içermektedir. Karakteristik özellik, oyunun kordo ya da solo oynanmasına bağlıdır. Oyunun biçimsel yapısı ve kuruluşu, hareketin yönü, hareketin akışı ve adımların işlevselliği, oyunun yöre karakterini belirlemede önemli bir etkidir. Halk oyunları öğretiminde Karakter dans adımları, yörenin geleneksel oyunlarının sergilenmesinde, yörenin oyun özelliklerini yansıtan belirli adımlardır. Kırşehir yöresi oyunlarının tavrını belirleyen bu adımlar, oyun öğretiminde oyuncunun yöre oyunlarına hâkimiyetini güçlü kılarak fiziksel uygunluk kapasitesini arttırmak suretiyle müsabaka döneminde sergilenen performanslarla, yörenin oyun özelliklerini üst seviyede yansıtmasını sağlayacaktır. Genel anlamda fiziksel uygunluk, günlük aktiviteleri aşırı yorgunluk olmadan gerçekleştirebilme ve aynı zamanda optimal

fiziksel, fizyolojik ve psikolojik refahı sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Düzgün, 2002). Dans türünün hızı, dansçıların performansını, hareket seviyesini, teknik zorluk derecesini ve gerekli motor fiziksel özellikleri ve kondisyonu geliştirmek için belirlenir. Bu faktörler beceri düzeyleriyle yakından ilişkilidir ve alana özgü çalışma programları uygulanırken dikkate alınır. Dans performansı, sanatsal performans ve estetiğin önemli bir yönüdür daha önceleri, dans toplulukları için dansçı seçiminde yalnızca bireyin yerel tavırları ve müzikal duyarlılığı değil, aynı zamanda motorik özellikleri ve fiziksel uygunluğu gibi diğer faktörler de dikkate alınmaktaydı. Ancak, mevcut dönemde, bu ek faktörler artık gerekli görülmemektedir. Dansçıların motorik özelliklerinin ve fiziksel uygunluklarının önemli olduğu, ancak bunların söz konusu dans türünün özel gerekliliklerine de uygun olması gerektiği yaygın olarak kabul edilmektedir (Turan ve Turan, 2023). Halk oyunlarının antrene edilen katılımcıları ne şekilde etkilediğini araştırdığımızda öğretilen oyunların ritme bağlı olarak hızlı ya da yavaş olması önem arz etmektedir. Bu duruma bağlı olarak öğretilen oyun türü fiziksel uygunlukla doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Nihai sonuç olarak, araştırma Türk halk oyunları kaşık türü içerisinde bulunan, Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının katılımcıların fiziksel uygunluğuna etkisini incelemek amaçlanmıştır. Deneysel araştırmada katılımcılara bazı fiziksel uygunluk testleri uygulanarak düzenli olarak yapılan halk oyunları çalışmaları içerisinde uygulanan Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının, katılımcıların performanslarını arttırarak fiziksel uygunluğunu olumlu yönde geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Problem Durumu

Türk halk oyunlarının öğretiminde yaşanan zorluklar yapılan çalışmalara, özel ve kurumsal kulüp antrenörlerinin antrene ettiği kişilere ve takımlara bakıldığında, öğretilecek olan yörenin karakterini belirleyen ve karakterini en iyi şekilde yansıtmasını sağlamak için yöre oyunlarından belirlenen karakter dans adım çalışmalarının önemini iyice artırdığı görülmektedir. Aynı zamanda yöre oyunlarından seçilen karakter dans adımlarının katılımcıların bazı fiziksel uygunluklarına etkili olacağı düşünülmüştür.

Problem

Türk halk oyunlarında karakter dans adımlarının bazı fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi olmuş mudur?

Sınırlılıklar

- ✓ Bu araştırma orta öğretim düzeyinde öğrenim gören yirmi katılımcıyla sınırlı tutulmuştur.
- ✓ Katılımcıların bazı fiziksel uygunluk düzeyleri ile sınırlandırılmıştır.
- ✓ Araştırma yöreye özgü karakter dans adımları ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın Önemi

Türk halk oyunlarının öğretiminde yörenin karakterini en iyi şekilde yansıtmayı sağlamak için yöre oyunlarından belirlenen karakter dans adım çalışmalarının dansçılar üzerindeki etkisi çok önemlidir. Bu duruma bağlı olarak yöre oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının Türk halk oyunları toplulukları ve kulüplerinde aktif olarak dans eden kişilerin iyi düzeyde fiziksel uygunluk düzeylerine ulaştırma ve icra ettikleri yöre oyunlarını en üst düzeyde sergilemelerini sağlamayı amaçlamak bu araştırmanın önemidir.

1.1. Literatür Bilgisi

1.1.1. Folklorun tanımı

"Folklor" terimi akademik literatürde ilk kez 19. yüzyılda William J. Thoms tarafından kullanılmıştır. Terimin etimolojik kökleri Latince "folk" (halk anlamına gelir) ve "lore" (bilgi anlamına gelir) kelimelerine dayanır. Dolayısıyla "folklor" kelimesi bu iki Latince kelimedenden türetilmiştir. Folklor, hem maddi hem de manevi alandaki kültürel ürünlerin yanı sıra belirli bir coğrafi bölgeye özgü olanları da kapsayan bir çalışma alanıdır. Bu kültürel ürünleri araştırmak ve anlamak için araştırma, sınıflandırma, yorumlama ve uygulama dahil olmak üzere bir dizi yöntem kullanır (Örnek, 1977). Folklor, bir ulusun geleneksel yaşam biçimlerini, inançlarını, efsanelerini, türkülerini, halk oyunlarını, halk hekimliğini, yerel yemeklerini ve el sanatlarını yazılı veya sözlü kaynaklar aracılığıyla nesilden nesile aktarılmasını sağlamak amacıyla inceleyen ve derleyen bir araştırma alanıdır. Folklor alanının bir ulusa ya da halka ait tüm unsurları kapsadığı söylenebilir. Ancak, kişisel beceri ve yetenekler halkbilimi çalışmalarının kapsamına girmez. Örneğin, folklor bilimi Safranbolu evlerini inceleyebilir, ancak bu evlerde yaşayan bireylerin yetenekleriyle ilgilenmez (Ünal ve Anlıhatamer, 2004). Bir terim olarak ele alındığında folklor, Latince halk anlamına gelen "folk" ile bilim ve bilgi anlamına gelen "lore" terimlerinin birleşiminden türetilmiş bir kavramdır. Türkçe'de "folklor" terimi "halk bilimi" olarak karşılık bulmaktadır. Halkbilimi ile uğraşan Türk bilim insanları bu kavramı "halk bilgisi", "halkiyat" ve "budun bilgisi" gibi farklı terminolojiler kullanarak açıklamaya çalışmışlardır (Önder, 2001). "Folklor" terimi, halk oyunları çağrışımlarıyla birlikte halk dili bağlamında sıklıkla yanlış anlaşılmaktadır. "Folklor" teriminin halay, horon, bar, karşılama veya zeybek gibi belirli halk oyunlarının isimleriyle eşanlamlı olduğu yaygın bir yanılgıdır. Aksine, daha geniş bir terminolojik ve kültürel yönler yelpazesini kapsar. Eleştirel bir mercekten yaklaşılması gereken folklorun bilimsel incelemesi, gelenekleri iki ana alanda araştırır: birincil alan ve yardımcı alan (Akaya, 2014).

1.1.2. Türk halk oyunlarını tanımı

Halk oyunları terimi, müzik eşliğinde ritmik bir yapı içerisinde tek veya gruplar halinde gerçekleştirilen ölçülü ve düzenli hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Bu danslar, bir ulusun veya coğrafi bölgenin kolektif kimliğinde derin kökleri olan neşe, coşku ve hüznün gibi bir dizi duyguyu uyandırabilen halk kültürünün çeşitli

yönlerini ifade eder (Özer, Kaya, Kazazoglu ve Bircan, 2004). Toplumların kendilerine ait müzik kültürüne göre bir oyun oluşturan kişilere, kimlikleri bilinmeyen halk sanatçılarının düzenlemelerine ve belirlediği kurallara bağlı olarak müzik eşliğinde yapılan ölçülü ve tartımlı hareketler bütününe halk oyunu diyebiliriz. Bu oyunlar bir milletin duygu düşünce ve yaşantılarını yansıtarak bizlere aktarıyorsa ulusal ve milli oyun, halk oyunu, halk dansları gibi isimler alır (Demirsipahi, 1975).

1.1.3. Türk halk oyunlarının tarihçesi

Anlamı ve çağrışımı açısından "oyun" terimi hem hareketi hem de müziği kapsar. Etimolojik kökleri Şamanizm'e dayanmaktadır. Zaman içinde bu terim anlamsal bir genişleme sürecinden geçerek dini ritüel ve törenleri yöneten kural ve düzenlemeleri de kapsar hale gelmiştir. Günümüze bakıldığında ise oyun kelimesiyle dans, tiyatro ve halk kültürünün oluşturduğu değişik seyirlik oyunların ortak bir anlamda birleşmiş olduğunu söyleyebiliriz. Kelimenin varoluş kaynağına bakıldığında müzik ve hareketi içermesi, Türk dili içerisinde yaygın olarak bulunması, halkın kendi öz malı olup varlığını devam ettirmesi, diğer ifadelere göre daha mantıklı bir terim olmasından ötürü "halk oyunları" adını vermemiz uygun olacaktır (Sünger, 2015). Oyunun uluslar tarihindeki ilk izlerinin müzik ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bunun sebebi ise, ilkel insanların tanrılarına yaklaşmak adına ayin alanlarında toplanırlar ve kendilerinin ürettiği jest ve mimikli danslarla beraber ritmik hareketler sergilerlerdi. Bu toplantılarında esnasında kendilerini müziğin ritmine ve akışına bırakan insanlar yaptıkları hareketlerin figürlerinde birliktelik, sınırlama ve kural aramaz, içlerinden geldikleri gibi dans ederek kendilerini ifade ederlerdi. Sadece müzikal kompozisyona odaklanan bu kişiler, performans sırasında kendinden geçme hali yaşar, ayaklarını yere vurur, tuhaf sesler çıkarır ve zaman zaman sanki tanrıların huzurundaymış gibi hafif adımlar ve jestlerle sallanırlardı (Sel, 1987). Böyle bir inanış içerisinde kendi değerlerine bağlı sanat eğilimlerinde danslar, danslı ayinler önemli bir yer teşkil etmektedir. Dinsel ayin adı verdikleri bu eylemlerin sözlü bölümleri mitoslardan, somutlaştırılmış kavramları ise ritüellerden oluşmaktaydı ve doğal olarak bu geleneksel davranışlar bu insanların sanatlarına yansımıştır. Zaman içerisinde toplumun gelişim sürecinde yaşantılar ve alışkanlıklar değişmiştir. Böylelikle dinsel ayinleri, büyü ve toplumdaki geleneksel olarak sergilenen işlerin büyük bir bölümünü oluşturan danslar imece usulü iş yapmanın eğlenceli olması, birbirinden destek alarak, iş bölümünün sağlanması ve dayanışma içerisinde bütün değerleriyle

bir bütün olarak birbirini anlama gibi nedenlerle yapılmaya başlandı. Artık halk dansları tanrıya yakınlaşmada araç ve dinsel kökenli törenler olmaktan çıkarak belirli bir zaman sonra da halkın toplu coşkusu simgelemiştir (Su, 2000).

1.1.4. Türk halk oyunlarında tavır ve karakteristik özellikler

Tavır bir oluş ve ifade şeklidir. Türk halk oyunlarındaki figürleri oluşturan adım cümlelerinin birbirine bağlantılı bir şekilde sıralanması yöre oyunlarının karakteristik yapı özelliğini yansıtmaktadır. İlk insanlar duygu ve düşüncelerini ifade etmek ve söze getirmeden önce bedenleri ile yaptıkları hareketleri ve tavırları ile kendilerini anlatmaya çalışırlardı. Anlaşıldığı üzere tavır ve bedensel hareketler en basit ve en sık kullanılan bir ifade tarzıdır diyebiliriz. Bir insan karşında beden hareketleri ile bir şeyler anlatmak istediğinde karşısındaki kişi ve kişiler onun ne anlatmak istediğini anlayabilir. Diğer bir ifadeyle yapmış oldukları hareketlerin yorumlayabilmekteyiz diyebiliriz. Bu hareketlere sözsüz bir anlatım tarzı olarak tanımlayabiliriz. Halk oyunlarının olmazsa olmazlarından olan tavır, yöresel nitelik özellikleri olarak ifade edilen bir oluş biçimidir. Oyunun biçimsel kurgusunu kapsayan tüm öğeler tavrın kendisini oluşturmaktadır. Oyunların hızlı ya da yavaş oynanması, ayak çekmeleri, diz çekmeleri, topuk ve taban basmaları, çökmeler, el, kol ve parmak tutuşları o oyunun tavrını oluşturmaktadır. Tavrı oluşturan öğeler daha çok bedensel olarak icra edilen hareketlere bağlı adım ve figürler gibi görünse de oyunun kurgusunu etkileyen coğrafî, sosyal ve kültürel yapılarda tavrı etkilemiştir. Tavır sadece bedensel hareketler bütünü olarak algılanmamalıdır. Hareketi tamamlayan her şey tavrı oluşturmaktadır. Oyunun icrası yapılırken dansçıların bağırışları, oyun içerisinde kullanılan araçlar, kostümler, mendil kullanımı, icra yeri ve zamanı gibi unsurlarla birlikte bedensel hareketler birleştiğinde ancak oyunun tavrı ortaya çıkabilir.

1.2. Dans ve Klasik Balede Karakter Dans

"Dans" teriminin etimolojisi incelendiğinde, kelimenin Almanca, Fransızca ve İngilizce dahil olmak üzere çok sayıda dilden türetildiği görülmektedir. Bu varyasyonlar, kelimenin "Tanz", "Tanze" ve "Dans" olarak tanımlandığı Türk Dil Kurumu'nun kapsamlı Türkçe sözlüğüne de yansımıştır. "Dans "ın Türkçe karşılığı "Rakstır". Arapçadan Türkçeye geçen bu terim Arapçada "sıçrayarak oynamak" anlamına gelir. Türkçede ise çağdaş dans formunun karşılığıdır.

1.2.1. Dansın tanımı

Dans, dini törenler, eğlence, sosyalleşme ve kutlamalarla ilişkili olanlar da dahil olmak üzere çok sayıda anlam taşıyan kültürel bir semboldür. İnsanların zaman ve mekân içindeki hareketlerinin bütünü olarak tanımlanabilir. Bu kültürel etkinliğin izleyiciler tarafından anlaşılabilmesi için dans aracılığıyla etkili bir iletişimin sağlanması esastır. Kültürel formların esnek yapısına rağmen, insan ilişkilerinin görsel beyanlarını kapsayan ve estetik duruşların temelini oluşturan anlamlar taşırlar (Kaeppler, 2003). Dansla ilgili olarak yapılan açıklamalara bakıldığında; Dans oyunun özel ve en mükemmel şekilde ifade edilen biçimidir (Huizinga ve Kılıçbay, 1995). Dansın, "sözlü" kültürün ortaya çıkışından önce, ilkel insanlar arasında ortaya çıkan en eski sosyal olgulardan birini temsil ettiği ileri sürülebilir (Barın, 1999, s.1.). Dans, yaratıcılığın sonucu olan duygusal ve fiziksel bir davranıştır. Bu yaratıcılık, hareketlerin bütününden oluşan estetik ve ritmik özelliklerde kendini gösterir. Bu hareketler anlam içerir ve insanların kendilerini ifade etmelerine ve toplumla iletişim kurmalarına olanak sağlama amacına hizmet eder (Aktaş, 1999, s. 4.). Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi, özel oluş biçimi içerisinde, ritmik ve estetik kaygıya sahip, insanın kendine ait duygu ve düşüncesini yansıtan bir davranış olduğu söylenebilir.

1.2.2. Karakter dans

Karakter dansının tek bir cümleyle yeterince tanımlanabileceğini varsaymak hatalı olacaktır. Birçok akademisyen, balenin ortaya çıkışıyla eşzamanlı olarak ortaya çıkan karakter dansına ilişkin çeşitli argümanlar ortaya koymuştur. Karakter dansı, halk danslarından ve karakteristik danstan hem estetik hem de performatif yönleriyle ayrılır. Bale sanatçısı ve koreograf Lifar, karakter dansları ile klasik danslar arasında yaptığı ayrım, karakter danslarının tipik olarak sıradan olduğunu, klasik dansların ise sanatsal ve ilham verici olduğunu belirtir. İlk kategori bölgesel ve doğaçlama danslar iken, ikincisi gelişen bir çerçevede içinde sistematik bir çalışmadır (Lifar, 1968, s.49- 51). Kökleri folklorik geleneklere dayanan çeşitli teatral ve hareketli bu danslar, tarihi figürlerin, orijinal karakterlerin ve cadılar gibi folklorik geleneksel figürlerin tasvirlerin yer aldığı danslardır (Hechavarria, 1998, s.168). 17. yüzyılın başlarında, balenin henüz saraylarda icra edildiği dönemde bu danslar halk dansları ile birlikte

sergilenmekteydi. 13. Louis'nin 1631 yılında sarayda sergilediği "Les Montagnars" (Dağlılar) adlı eseri Savoyer bölgesi halk danslarının başlangıcında ortaya çıkmıştır. 18. yüzyılda ise bu dansın kullanımı daha fazla gözlemlenir olmuştur. Zamanla, karakter dansları Fanny Elssler'in "Spanierin ausdem Norden" adlı stilize edilmiş halk dansıyla birlikte çok yaygın bir şekilde icra edilmeye başlanmış ve karakter danslarının sahneler taşınması oldukça yaygınlaşmıştır (Yeşiltaş, 2011). 19. yüzyılda, estetik açıdan çeşitli şekillerde düzenlenen ve icra edilen halk dansları veya ulusal nitelik kazanmış danslar olarak tanımlanan karakter danslar, Fanny Elssler tarafından farklı isimlerle sahnede izleyicilere sunulmuştur. İcra ediliş ve biçim bakımından folklore benzeyen bu tür danslar, bale düzenlemeleri içerisinde yapılan folklorik danslardan farklı adım cümlelerinin uyarlanarak ve tekrardan biçim kazandırılarak bale estetiği ve repertuarı içinde yer alan danslardır. Klasik dansın asil, karakter dansı ve yarı karakter dansı olmak üzere üç temel bölümü bulunduğunu söyleyebiliriz. İlk kısım en sade olanıdır ve geleneksel danslardan esinlenmiştir. İkinci bölümde bir kişinin veya bir işin hareketlerinin taklidini içeren danslar yer alır. Üçüncü bölüm ise klasik dans teknikleriyle sergilenen karakter danslarını içerir. Ayrıca, hâlâ bazı ülkelerin ve coğrafyaların geleneksel folklorik danslarını yaşatmaya devam ettiği bilinmektedir (Ossoona, 1976). Folklorik bale diye adlandırılan ve kendi ülke ve bölgelerinin popüler kültürünü yaymak için oluşturulan bu danslar popüler dans olarak görünseler de bunların sahneye taşınması karakter dansların önemini iyice arttırmıştır. Bu dans türlerini üç kategoriye ayırabiliriz; Geleneksel kökenlere ve dini ayinlere dayanan halk dansları, halkın sıkça icra ettiği popüler danslar ve yüksek kesimden gelen, öğretmenlerin folk danslarını yeniden düzenleyerek yaygınlaştırdığı sahneye uyarlandıkları performans danslardır. Özellikle antrenör ve eğitimcilerin yaratılarıyla oluşturularak yapılan ve yaygınlaştırılan bu danslara balenin estetiği uyarlanarak, balede de kullanılan polkalari, mazurkalari, valsleri örnek olarak gösterebiliriz (Ossoona, 1976). Karakter Dans kitabını kitabının ilk bölümünde Sovyet opera yazarı, eleştirmen ve tarihçi Yuri Slonimsky, sahnede üzerinde hangi karakter dans gösterimi ve icrası yapılırsa yapılsın bu dansın müziksel özelliklerinin ve hareketlerinin yansıttığı ruh durumunun dansın mutlaka kökeni ve başlangıç yeriyle bağlantılı olması gerektiği konusunda ısrarcı ve kararlı olduğunu belirtmiştir. Fakat karakter danslar gerçek folklorik dansların birebir kopyası değildir. Günümüzde dünyanın farklı bölge ve coğrafyalarında gerçek halk dansları ayin ritüelleri olarak devam etmektedir. Bu dansların asıl amacını yalnızca o dansa katılarak icra edenler bilir ve bu dansları

izleyicinin beğenisini kazanmak için yapmazlar. Karakter danslarının asıl amacı ise doğrudan doğruya izleyiciyle buluşmak ve beğeni kazanmaktır (Lopoukov, A., Shirayev, A. ve Bocharov, A. 1986). Üç Köşeli Şapka ve Petruşka adlı danslarda olduğu gibi dansın hikâyesini ve anlatımını genişletilmiş, Kuğu Gölü ve Fındık Kırın adlı balelerde olduğu gibi ise sahneye muhteşem görsellik, estetik ve renk katmışlardır.

1.2.3. Klasik Balede Kullanılan Karakter Danslar

1.2.3.1. Rus Dansları

Rus halk danslarının kökenine bakıldığında, Moğol, Slav, Türk, Kafkas ve Tatar gibi eski Sovyet azınlıklarının kültürel çeşitliliği ve birikiminden oluştuğunu söyleyebiliriz. Kordo şeklinde yapılan grup dansları, improvize edilen danslar ve belirli figürlere dayalı danslar gibi kategorilere ayrılmıştır. Rus dansının en eski türü Chorovod'dur. Chorovod, bir kordo grup dansı olup farklı formda gruplar oluşturulabilmektedir. Daha sonrasında, improvize karakterdeki danslar gelir. Bu danslar solo, çift veya grup dansları olarak icra edilir. Grup içindeki danslarda, dansçının bireysel özellikleri ve ifade gücü ön plandadır. Bu türde önceden belirlenmiş figürler ve adımlar bulunmamaktadır. Bu kategoride kabul edilen bazı danslara şastuşki adı verilen şarkılar eşlik eder. Daha sonraki dönemde gelişen Quadrille ve Lancier gibi belirli adım ve figürlere dayalı danslar da bu karaktere uygundur. Zaman içinde, Balo Quadrille formu şehirlerden köylere yayılarak halk dansı Quadrillesine dönüşmüştür (Anonim). Rus halk danslarının genel olarak hareketleri, cesaret, neşe, şiirsellik, tevazu ve sadelik kombinasyonu olarak tanımlanır. Dans hareketleri yüksek beceri gerektirir. Erkeklerin hareketleri sert ayak hareketleri ve diğer güç gerektiren hareket varyasyonlarından oluşurken, kadınların hareketleri daha karakteristik ve hafiftir (Yeşiltaş, 2011, s.206).

✓ Trepak

Rus halk danslarının en önemlilerinden biri olan Trepak, Tchaikovsky'in Fındık Kırın balesinde yer alır. Temel olarak Ukrayna'daki Kazak geleneğine dayanan ve "Hopak" olarak bilinen bu dans, Rusya'nın sahiplenmesiyle iki ulus arasında tartışmalara neden olmuştur. Trepak folkloründe savaş dansı olarak bilinir ve Orta Çağ'da erkeklerin ödül kazanmak için çömelme dansında yarıştıkları söylenir. Bu dans, çömelmeye ek olarak bacak uzatma, dönme ve sıçrama gibi hareketleri içerir. Dansçılar, ayaklarıyla zeminde

hızlı ve canlı bir tempoda ritim tutarlar. Genellikle erkekler tarafından icra edilse de kadın dansçılar da arka planda yer alabilir. Doğa lamının da mümkün olduğu bu dansda kullanılan müzik, genellikle 2 zamanlıdır (Anonim).

✓ **Troyka**

Rus danslarından biri olan Troika, üç kişilik bir danstır. Geleneksel olarak, bu dansı genellikle iki kadın ve bir erkek gerçekleŐtirir; ancak modern yorumlarda herhangi bir   l  bu dansı sergileyebilir. Çoğunlukla, dansçılar    kadından oluşur, ancak bazen farklı   l  gruplarla büyük bir grup da aynı dansı icra edebilir (Anonim).

1.2.3.2. Polonya Dansları

Polonyalıların dansları, özellikle Slav halk dansları içinde kendilerine özgü bir yere sahiptir. Bu durum, ülkenin coğrafi konumuna da bağlıdır. Polonya halk dansları canlı, enerjik ve eğlencelidir. Tek ayak üzerinde zıplamalar, hızla dönmeler ve atletik hareketler içerir. Polonya halk danslarının belli baŐlıları arasında Cegl r, Drabant, Flisak, Oryl, Goralsky, Kolodziej, Kowol, Kujawiak, Mazurka, Oberek, Obertas, Skoczek, Szotsza ve Zbojecki bulunmaktadır (Yeşiltaş, 2011, s.163). Bu danslar neredeyse her bölgede g r ld Ğu için ulusal danslar Mazurka, Oberek, Krakowiak ve Polonez olarak kabul edilir. Bu dansların çoğu, Napolyon'un Doğu Avrupa'ya yayılmasının ardından Polonyalı köylülerin tarzına Fransız asaletinin balo salonlarına taŐınmasıyla geliŐmiŐtir (Anonim).

✓ **Polonez**

Polonez, savaŐçıların zafer dansı olarak kabul edilen bir halk dansıdır ve kökeni en eski köylü y r y Őu olan 'Chodzany'ye dayanmaktadır. Bu dans, 15. yüzyıldan kalma olup 16. yüzyılın sonları ile 17. yüzyılın başlarında gelişimini tamamlamıŐtır. Güzel müziği ve dansıyla yabancıları etkileyerek Fransızca adıyla Avrupa geneline yayılmıştır.  nl  besteciler ve koreograflar bu dansa ilgi göstermiŐ, ancak Chopin'in etkisiyle bu kadar büyük bir  ne kavuŐmuŐtur. Polonez geleneği, Polonya'daki tüm siyasi ve toplumsal deĐiŐimlere karşı koymuŐ ve günümüzde hala Polonya danslarının önde gelen bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir (Anonim).

✓ Oberek

Obertas ya da "ober" olarak da bilinen Oberek, Polonya dilinde "dönüş" anlamına gelen 'obracacie' kökünden gelir. Bu dans, birçok sıçrama ve dönüş hareketlerinden oluşur ve Polonya'nın ulusal dansları arasında en canlı ve akrobatik olanıdır. Lowicz Oberek, ulusal versiyonuna kıyasla daha sakın ve neşesizdir; çiftler küçük ve düz adımlarla dans ederler. Mazowsze'nin uzak güneyinde ise diğer bölgelere göre daha hızlı, neşeli ve coşkulu bir şekilde yapılır. Mazowsze'nin doğusundan orta Polonya'ya dek olan bölgede ise dans, sık sık dansçıların birbirlerini kızdırmak için söyledikleri sözlerle kesilir (Anonim).

✓ Krakowiak

Polonya'nın ulusal dansı olan bu dans, 16. yüzyılda Krakow ve Malopolska kökenlidir. Dans, 2 zamanlı ve aksak bir ritme sahiptir. Bölgede atların büyük bir hayranlıkla karşılanması nedeniyle, dansın kendine özgü dörtünlü adımlar ve hareketlerle at taklitleri içerdiği bilinmektedir. Dansçılar, adeta Krakow at arabasıyla sahneye gelir gibi hissettirirler. Dansçılardan oluşan birkaç çiftin lideri, ilk çiftte bulunan bir erkektir ve komutları o verir. Müzik çalan gruba yaklaştıklarında lider, topuklarını vurarak ya da birkaç adım atarak, repertuarda olan bir şarkıya doğaçlama sözler ekleyerek eşine hitap eder. Müzisyenler melodiye devam ederken, çiftler liderin arkasında olacak şekilde daire içinde yer değiştirerek dans etmeye devam ederler (Anonim).

✓ Mazurka

Mazurka ya da Mazurek, Varşova çevresindeki Mazowie ovalarından köken alan bir dans türüdür ve aynı ismi taşıyan bu bölgede yaşayan erkeklerle ilişkilendirilir. 17. yüzyılda, bu dans türleri kırsal alanlarda halkın mazur adını verdiği danslardan, şehir ve kasabalarda ise kentsel ve asil mazurka gibi farklı versiyonlarına kadar Polonya geneline yayılmıştır. Sanatsal yönü ve içermiş olduğu birçok figür ve adımdan dolayı öğrenilmesi zor olan bu dans, zorluk derecesiyle de öne çıkar. Önceleri klasik dans biçimiyle performe edilen mazurka, günümüzde bazı temel hareketler haricindeki unsurlardan arındırılarak icra edilmektedir. Bu değişiklikler, dansın evrim geçirmesine ve farklılık kazanmasına neden olmuştur (Anonim).

✓ **Polka**

1830 yılında Joseph Neruba, Madera'da bir Bohem köylü kızının dansını yaparken görmüş ve ondan dansı tekrarlamasını istemiş. 1835 yılında ise bu dansın Prag'da sergilenmesini sağlamıştır. Madera dansı Prag'da sergilendikten sonra "polka" olarak adlandırılmıştır, çünkü bu dans sırasında hızlı adım geçişiyle "yarım adım" anlamına gelmektedir. Daha sonra Amerika'ya yerleşen Polonyalı mülteciler, Polka dansını kendi ulusal dansları olarak benimseyerek Amerika'nın her bir köşesine yayılmasını sağlamışlardır (Barın, 1999, s. 55). Polka dansı Paris'te sergilendiği zaman moda haline gelmiş ve orijinal biçiminden oldukça uzaklaşarak farklı türlerle yeni bir form kazanmıştır (Yeşiltaş, 2011, s.163).

1.2.3.2. İtalyan Dansları

İtalyan halk dansları, İtalyan kültüründe uzun bir tarihe sahiptir ve özellikle kırsal kesimde yaşayan insanlar için büyük bir öneme sahiptir. Kökleri çok eskilere dayanan bu halk dansları, zaman içinde neredeyse hiç değişmeden varlığını sürdürmeyi başarmıştır. Kılıç dansları ve düğün dansları oldukça popülerken, dini danslar da özel bir kategori oluşturarak varlığını sürdürmektedir (Yeşiltaş, 2011, s.455).

Napoliten (Tarantella)

İtalyan halk dansları arasında en bilinenlerden biri olan tarantella, hızlı hareketleri, ayak vurmaları ve kabarık, abartılı jüponlarıyla kadınlar tarafından icra edilen bir danstır. Kökeni 14. yüzyıla dayanmakta olup adını İtalya'nın güneyindeki Taranto şehrinden almaktadır (Anonim).

1.2.3.3. İspanyol Dansları

İspanya'da yaşayanlar için dans, tarihin doğal bir parçasını ifade etmenin en doğal yoludur. Neredeyse her İspanyol bölgesinde özgün dans tarzları bulunmaktadır ve bu çeşitlilik, İspanyol halk danslarını eşsiz kılar. İspanyol danslarının bu çeşitliliğinin temel nedenlerinden biri, Doğu halklarının –örneğin Araplar, Berberiler, Roma-Sinti halkı gibi– dans ve müzik kültürlerinin İspanya'ya yerleşmiş olmasıdır. Tarihsel olarak, Batı Gotlar'ın İspanya'ya kılıç danslarını getirdiği bilinmektedir. Kılıç dansları, yani "Danza de Romeros", burada büyük bir sevgi kazanmış ve geliştirilmiştir. İspanyol dans geleneği, dini kökenli olan ve "Danzas" olarak adlandırılan gelenekle

seküler kültürün "Bailes" anlayışının birleşiminden oluşur. Her iki terim de dansı ifade eder. İspanyol danslarının belirleyici özelliği, Roma-Sinti dans geleneğinin etkisiyle ortaya çıkan doğaçlama dans anlayışıdır. İspanyol halk dansları genellikle şarkı eşliğinde icra edilir. Bu dansları çalan enstrümanlar ise bölgeden bölgeye farklılık gösterir. Özellikle Katalonya bölgesinde üflemeli sazlar diğer bölgelere göre daha yaygındır. Günümüzde endüstriyel gelişmelere rağmen birçok İspanyol köyünde geleneksel halk dansları değişmeden yaşatılmaktadır. Sahne performanslarında genellikle iki tür İspanyol dansı kullanılır. Birincisi, 1789 Fransız Devrimi ve Napolyon Savaşları sonrasında ülkelerini terk edip sadece aristokrat ailelerin katıldığı okullar açan Fransız dans ustalarından etkilenen, klasik dans olarak bilinen türdür. İkincisi ise tutkulu, özgür ve doğaçlama bir şekilde sergilenen Flamenko'dur. Sahnelenen en popüler İspanyol dansları arasında Bolero, Sevillana ve Jota Aragonesa bulunmaktadır. Bu dansların adımları sabittir ve doğaçlama yapılmaz; bütün hareketler ve duruşlar öğretmenler tarafından belirlenir (Anonim).

✓ **Bolero**

1780'lerde İspanyol dansçılar tarafından ortaya çıkarılan bolero dansı, kısa sürede tüm İspanya'da popüler hale gelmiştir ve özellikle orta ve üst sınıfların ilgisini çekmiştir. Daha sonra, İber Yarımadası'na yayılan etkiler ve diğer dans türlerinin etkisiyle süslenmiştir. Bolero genellikle "aşkın dansı" olarak bilinir çünkü yavaş ve etkileyici temposu ile güzel melodileriyle dikkat çeker. Bolero dansçılarına "boleras" veya "boleros" denir. Bu dansın karakteristik özelliklerinden biri, hareketin aniden durdurulup bir poza geçilmesidir. İspanya'da dans eden başarılı İtalyan bale dansçılarının bolero'nun gelişimine büyük etkisi olmuştur. Ayrıca, Avrupa'nın romantik ve post-romantik balesi de bolero'dan etkilenmiştir ve günümüzde klasik danslar arasında kabul edilmektedir (Yeşiltaş, 2011, s.155).

✓ **Sevillana**

İspanyol halk dansı, eski Seguidilla'dan türetilmiş bir danstır ve Sevilla, İspanya'nın kökenidir. Ancak zamanla farklı yönleriyle değişime uğramıştır. Bu canlı dans, çeşitli dönüşlerle doludur (Yeşiltaş, 2011, s.239). Günlük yaşam konularını içeren uyarılar ve komik hikayeler dansın temelini oluşturur. Genellikle dört ya da yedi bölüme ayrılır; her bir bölüm kendi içinde üç alt bölüme, bu alt bölümler ise altı alt bölüme ayrılabilir. Dansın final bölümü genellikle müzik eşliğinde gerçekleşir. Dans, çiftler

arasında gerçekleştirilen bir danstır; ancak deneysel versiyonlarda tek başına da icra edilebilir. Dansta paseillos, pasadas, careosan ve dremate olmak üzere dört farklı hareket bulunmaktadır (Anonim).

✓ **Jota Aragonesa**

Jota, İspanyol halk dansının 3/8 veya 3/4 zamanında icra edilen bir türüdür. Özellikle Aragon ve çevresinde oldukça popülerdir ve bu nedenle Jota Aragonesa olarak da adlandırılır. Dans, aslen bir şarkı olarak ortaya çıkmıştır ve genellikle yavaş bir tempoya sahiptir, ancak bazı bölgelerde oldukça hızlı bir şekilde icra edilebilir. Jota, İspanyolca'da "canlı, yaşam dolu hareketleri anlatan sıçramak" anlamına gelir. Bu dans, geleneksel ve yöresel kıyafetler giyen çiftlerin müzik eşliğinde yaptığı bir danstır. Şarkı sözleri genellikle vatanseverlik, din, aşk, evlilik ve yaşam gibi temaları işler ve bireylere yerel kimlik ve uyum duygusu kazandırmayı amaçlar. Jota'nın adımları vals'e benzer ancak daha çeşitlidir ve Castilian ve Galician gibi farklı varyasyonları bulunmaktadır. Zamanla gelişmiş olan bu dansın karmaşıklığı nedeniyle hala değişmeye devam etmektedir. 19. yüzyılda sıkça koreografisi yapılan bir dans olmuş ve hatta festivallerde ve filmlerde kullanılmıştır. Ayrıca, modern Jota çeşitleri birçok halk dansları grubu tarafından gerçekleştirilmektedir (Anonim).

✓ **Fandango**

Fandango, İspanyol halk dansı geleneğinde yer alan 3/4 veya 3/8 ölçüsünde icra edilen bir danstır. Bu dans, Afrika kökenli olan Chica'dan türetilmiş olup kökleri 16. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Başlangıçta ölçülü bir toplum dansı olarak ortaya çıkmış ve zamanla halk arasında popüler hale gelmiştir (Yeşiltaş, 2011, s.319). Fandango çift dansı olup bir bayan ve bir erkek tarafından icra edilirler ve çiftler birbirlerine temas etmeden dans ederler. Ancak, Fandango Robaoda ise bir kadın ve birçok erkek dans edebilir. Bu dans tutkulu bir karaktere sahiptir ve hızı artarak devam eder (Anonim).

1.2.3.4. Çingene Dansları

Çingene dansı, çingenelerin gezip dolaştıkları ve yaşadıkları ülkelerin danslarından etkilenererek geliştirdikleri bir dans türüdür. Bu insanlar, kendi danslarının hareketlerini sergilerken farklı halk danslarının özelliklerini de yansıtır ve koreograflar da bu dansları sahneler taşırlar. Bu dansın en belirgin özelliği ise doğaçlama olmasıdır. Müzik eşliğinde, dansçılar izleyicilere aktarmak istedikleri ruh haliyle hareket ederler.

Kadınlar, bedenlerinin üst kısımlarını ve kollarını dalgalandırarak, omuzlarını ve göğüslerini titreterek dans ederler; bedenleri parmak uçlarından omuzlarına kadar sürekli hareket halindedir. Esnek vücutları, özgür baş hareketleri ve etkileyici duruşlarıyla dikkat çekerler. Erkeklerin ise güçlü ayak vuruşları bulunmaktadır ve bu vurgulanmalıdır (Lawson, çev., 1986, s. 101)

✓ **Jaleo (Chufra)**

Jaleo dansı, diğer adıyla Chufra, 19. yüzyılda ortaya çıkmıştır. Genellikle gitar eşliğinde icra edilen ve eski bir aşk şarkısının unutulmaz notalarıyla esnek ve çevik bir şekilde kastanyetlerle doğaçlama yapılan bu dans, İspanyol Çingene ruhunun gerçek bir ifadesidir. Bu dans, genellikle bir kadın tarafından icra edilir ve onun zıplamaları, ani ve hızlı dönüşleriyle, aynı anda sallanarak gerçekleştirilir. Hareketlerinde içkin bir davet ve tutku bulunan dansçı, el çırpımları eşliğinde "ole" gibi coşkulu ifadelerle bağırarak dansçıların ve şarkıcıların cesaretlerini artırır. Bu yolla, jaleo dansı, el çırpımları ve coşkulu bağırışlarla birlikte, heyecan verici bir atmosfer yaratır (Anonim).

✓ **Flamenko**

Flamenco dansının kökenleri konusunda kesin verilere sahip olmak ne yazık ki mümkün değil. Ancak sanat tarihçileri, yoğun çalışmalarının bir sonucu olarak, genel bir görüntü oluşturmak adına birçok detayı bir araya getirmişlerdir. Flamenco, öncelikle bir sanat olarak değil; bir yaşam ifadesi olarak görülmüştür. Bu dans, şiddet, baskı, yoksulluk ve inkılap vahşeti ile şekillenen bir dünyada doğmuştur. İspanya'da "Gitanos" olarak adlandırılan ve diğer kültürlerde aşağılayıcı bir şekilde "çingene" denilen Roman-sinti topluluğunun yaşamını ifade etmektedir. Roman-sintiler, 15. yüzyılın sonlarına doğru Hindistan'dan göç ederek Mısır'a ardından diğer Arap topluluklarının arasından geçerek Cebelitarık Boğazı'ndan İber Yarımadası'na gelmişlerdir. İber Yarımadası'na yerleşen Roman-sintiler, özellikle Endülüs coğrafyasında etkileşimde bulunmuşlardır. Uzun süren göçleri boyunca, müzisyenleri farklı ülkelerde çeşitli müzik formlarını öğrenmiş, ancak en çok Moritanya kökenli Afrikalıların müziğinden etkilenmişlerdir (Yeşiltaş, 2011, s.344). 1869-1910 yılları arasında, Flamenco'nun altın çağı olarak kabul edilebilir çünkü bu dönemde dans, toplumsal sınırları aşma fırsatı bulmuştur. Endülüs'te, zengin toprak sahiplerinin huzursuz ve mutsuz oğulları, özellikle Roman-sinti topluluğunun Flamenco dansını

keşfetmiştir. Bu nedenle, küçük Flamenco grupları Endülüs'ün mavi gecelerindeki eğlencelere davet edilmeye başlanmıştır. Kısa sürede, "Aficiomados" olarak adlandırılan Flamenco sevenler ortaya çıkmıştır. Flamenco'nun temel türleri arasında "Cante Jondo" veya "cante grande" olarak adlandırılan en ciddi tarz bulunmaktadır. Genellikle ölüm, keder ve dini konuları işlemektedir. Daha hafif olan ikinci tür ise "Cante Chico" olarak adlandırılmaktadır ve konuları aşk, doğa ve eğlence üzerine odaklanmaktadır (Yeşiltaş, 2011, s.344-345). Günümüzde, Yalın Flamenco dansı Endülüs çingene kültürünün köklerine en yakın formdur. Her zaman abartılı, fırfırlı elbiselerle doğaçlama dans edilmektedir. Klasik Flamenco dansını en profesyonel Flamenco dans toplulukları kullanmaktadır. Yalın Flamenco'dan farklı olarak, dansçının hareketleri bale ile benzerlik göstermektedir. Flamenco'nun en teknik formu olan Modern Flamenco'da ise dansın odak noktası hızlı ve doğru ayak hareketleridir (Anonim).

1.2.3.5. Macar Dansları

Macar halk dansları geniş bir coğrafyada yaygın bir şekilde icra edilmekte olup, bu dans geleneği oldukça zengin bir kültürel mirasa sahiptir. Tuna nehri boyunca Slovenya'yı da içine alan ve Romanya'ya kadar uzanan büyük bir bölgede yaşayan Macar halk danslarının özelliği, yerel yaşamın bir yansıması olmasıdır. "Aşk ve kur", "çoban dansları" ve genç kız dansları gibi çeşitli formlarda icra edilen Macar halk dansları, bu kültürün temel unsurlarını oluşturur. Ayrıca, kadın ve erkek dansçıları arasında icra edilen çift dansları, kırsal kesimde "çardaş" olarak adlandırılan genel bir kategoriye aittir. Macar halk dansları, hareket çeşitliliği açısından oldukça zengindir; yavaş ve yerden inen adımlar ile coşkulu sıçramalar, bu danslara özgü bir canlılık katmaktadır. Ayrıca, bacakların yüksekte kaldırıldığı dans figürleri genellikle erkekler tarafından icra edilmektedir. Geleneksel Macar dansları genellikle iki bölümden oluşur: önce yavaş, ardından hızlı tempolu. Bazı bölgelerde doğaçlama unsurları içeren bu dansların en dikkat çekici yanı ise dansçının adımlarıdır. Macar halk dansları, diğer Doğu Avrupa halk danslarına kıyasla çok yönlü bir yapı sergiler; belirli bir bölge içinde çeşitli tarzda dans figürleri görülebilir. Ayrıca, Macar dansının özellikleriyle klasik bale arasında belirli etkileşimler olduğu bilinmektedir. Örneğin, Marinsky Tiyatrosu'nda 1883-1914 yılları arasında dans eden ve ömrü boyunca birçok kişiye dans öğreten en ünlü Macar dansçısı Bekefi'nin özgün tarzı, diğer dansçıları

tarafından taklit edilmiştir. Bu durum, balede kullanılan Macar dansının Bekefi'nin adımlarıyla paralel bir şekilde estetize edildiğini göstermektedir (Anonim).

✓ **Verbunk**

Verbunk dansı, Çardaş gibi Macar tarihiyle yakından ilişkilidir. 1848-1849 yılları arasındaki bağımsızlık savaşı sırasında halk, bu dansların özelliklerini ve ezgilerini koruyarak büyük ölçüde etkilemiştir. Ayrıca bu dansların çağdaş sahne sanatları, edebiyat, müzik ve köylü kültürü üzerinde büyük bir etkisi olmuştur (Tari, 2012). Ordu yaşamını dans aracılığıyla ifade etme ve eğlenceli bir şekilde yansıtmaya amacıyla ortaya çıkan Verbunk, daha sonra birçok dansın ortaya çıkmasına ilham kaynağı olmuştur. Verbunk dansının ritmi genellikle 4/4 ölçüdedir. Tek başına yapılan versiyonu özellikle ülkenin doğu kesiminin tipik bir dansıdır ve dansçıya kendi özgün hareketleriyle özgünlük sunar. Diğer yandan Çardaş, çift kişilik yapısıyla genellikle tek kişilik Verbunk tekniğinden etkilenmiştir (Anonim).

✓ **Çardaş**

Çardaş, kadın ve erkek tarafından icra edilen bir çift dansıdır ve dünyanın dört bir yanında bilinen Macar ulusal dansıdır. Günümüzde bilinen biçimi 19. yüzyılda ortaya çıkmıştır (Yeşiltaş, 2011, s.56). Dansın temposu genellikle 2/4 veya 4/4 ölçüdedir ve zorunlu senkoplu ritimler içerir. Dans, ağır bir bölümle (lassu) başlar ve zamanla hızlanarak devam eder. Son bölümü ise oldukça canlı ve coşkuludur, bu kısma da "friss" denir (Barın, 1999, s.56). Kadın dansçılar, Flamenko dansçılarına benzer adımlar atarlar ancak vücutlarının etrafında ellerini kullanarak parlak hareketler yaparlar ki bu hareketler, adımlardan daha büyük önem taşır. Geniş etekleri, dönüşleri ve diğer hareketleri belirginleştirir. Erkek dansçılar da Flamenko benzeri adımlar atarlar ve topuklarıyla ritim tutarlar. Dans sırasında dizlerini bükerek, sıçrar, atlar ve müziğin ruhunu hissettirmek için kadın dansçılarla birlikte alkışlar ve kendi parmaklarını şıklatırlar. 19. yüzyılda çok güzel Macar dans müzikleri de ortaya çıkmıştır. Liszt, Brahms, Delibes, Strauss, Pablos de Sarasate ve Tchaikovsky gibi besteciler, Çardaş'tan etkilenmiş ve eserlerinde Macar halk müziğini kullanmışlardır. Doğu Avrupa'da Çardaş'tan esinlenerek salon dansı türetilmiştir ve balede karmaşık Slav ve Macar halk dansı adımlarının kullanıldığı abartılı Çardaş'lar görülür (Anonim).

✓ Ugros

Ugros, Macaristan'ın Dunantul bölgesine özgü bir danstır. Bu dans tek kişi ya da çiftlerle yapılabilir ancak Macaristan'da çift dansları daha yaygındır (Lane, Lanhout, 2015, s.38). Dansın geleneksel versiyonunda dansçılar liderlerini doğaçlama takip eder ve çiftler daire içinde doğaçlama dans eder. Farklı yorumlar da bulunmaktadır. Tecrübeli erkek dansçılar genellikle süpürge veya sopaların üstünden atlayarak, kızlar ise başlarında şişe ile dans ederler. Atlamalar, koşmalar, topuk vurmalar dansın vazgeçilmez parçalarıdır ve tüm bunlar çingenelerin gayda ve zither ile icra ettiğı müziğe eşlik eder (Anonim).

1.2.3.6. Çin Dansları

Çin'de günlük yaşamın önemli bir parçası olan halk müziğı ve halk dansı oldukça çeşitlidir. Bu dansların bazıları müzik eşliğinde yapılırken bazıları ise sessiz olarak icra edilir. Ayrıca neredeyse her bölgenin kendine özgü halk müziğı ve halk dansı bulunmaktadır. Örneğın; Shango yöresinin 1000 köyünün yarısında "yangco" adı verilen davul dans grupları bulunmaktadır. M.Ö. 12. yüzyıldan M.Ö. 5. yüzyıla kadar saray müziğı ve dansları sadece kraliyet ailesi üyeleri tarafından icra edilirdi. Ancak daha sonra, halk müziğı ve dansı sarayın ritüel yaşamının bir parçası haline geldi. Dans, Çin kültüründe her zaman müzikle bütünleşmiştir. Günümüz Çin'inde klasik müzik ve dans sanatı, halk müziğı ve dansı büyük ilgi görür. Sadece 1953-1955 yılları arasında 200'den fazla yeni dans ortaya çıkarılmıştır. Çin'in zengin etnik yapısı, farklı etnik gruplar arasında çok çeşitli dansların varlığını doğal olarak beraberinde getirir. Her etnik gruba özgü farklı dans kategorilerinin bulunduğu bilinmektedir (Anonim).

1.2.3.7. Arap Dansları

Arap dans müziğı, ritim bakımından son derece zengin olup, birbirinden farklı vurgularla beslenir. Arap dünyasında, coğrafi ve sosyo-kültürel sebeplerden dolayı aynı dans türünün farklı bölgelerde farklı isimlerle anıldığı sıkça görülür. Örneğın; "Savia" dansları, çoban danslarıdır ve Araplar tarafından tanımlanan dağlık bölgelerde yaşayan Berberi halkına aittir. "Fazzey" ya da "Tregl barod" ise tüfek danslarına verilen isimlerdir (Yeşiltaş, 2011, s.79).

1.2.3.8. Gürcü Dansları

Gürcü halk danslarını incelediğimizde saray dansları, köy dansları ve şehir dansları olmak üzere üç kategoride sergilendiğini görmekteyiz. Dans geleneği, ülkenin doğa yapısının ve doğaya uygun yaşamın etkilerinin direkt olarak dansa yansımalarıdır. Gürcü dansları kendi coğrafyası dışında birtakım değişiklikler eklenerek sergilense de asıl olarak kendi topraklarında değişime uğramadan günümüze kadar gelmiştir (Yeşiltaş, 2011, s.410-411).

1.3. Fiziksel Uygunluk

Bireyin fiziksel aktiviteleri doğru şekilde ve gerekli düzeyde yerine getirebilme yeteneği olan fiziksel uygunluk, günlük rutin görevlerden boş zaman etkinliklerine ve beklenmedik durumlara kadar enerjik ve canlı bir şekilde gerçekleştirilebilme becerisini ifade eder (Karadoğan, 2017). Fiziksel uygunluğun ölçülmesine yardımcı olan bir dizi bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler sağlıkla ilgili olanlar ve atletik performansla ilgili olanlar olarak ikiye ayrılır. Sağlıklı bir vücut için fiziksel uygunluğun kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve esneklik gibi faktörleri içerir. Bu faktörler her bireyde farklılık gösterebilir. Fiziksel uygunluk bileşenleri, genel halk sağlığı için son derece önemlidir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

1.3.1. Kavramsal olarak fiziksel uygunluk

"Fiziksel Uygunluk" terimi, İngilizcede "Physical Fitness" olarak adlandırılır. Günümüzde, fiziksel uygunluk kavramının gerekliliği ve önemi hâlâ vurgulanmaktadır. Doktorlar, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte obezite sorununun artması ve günümüz gençliğinin psikolojik ve sinir sistemi sorunlarının artması gibi konularda endişelerini dile getirmektedirler. (Yamak, 2015). Fiziksel uygunluk genellikle, kas kütleğinde gereken işleri yapabilme kabiliyeti olarak tanımlanır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, fiziksel uygunluk bir görevi düzgün bir şekilde yerine getirme yeteneğidir. Fiziksel uygunluk, çeşitli alanlarda önemli bir kavram olup belirli ölçümlerle test edilebilir. Bu çerçevede, beceri ve sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ölçümleri yapılarak rahatsızlıkları önlemeye yönelik çalışmalar gerçekleştirilirken, toplumsal alanda eğlenceli aktivitelerde insanların uygunluk seviyelerini test etmeye yönelik çalışmalara da rastlanmaktadır. İlk fiziksel uygunluk programı 1860 yılında

Amerika'da başlatılmış olup sağlıklı bir yaşam için ciddi fiziksel aktivitelerin önemini vurgulayan bir yaklaşıma dayanmaktadır. Eğitimciler ve doktorlar, bu aktivitelerin sağlığa büyük faydalar sağlayabileceğini belirterek kolejlerde fiziksel eğitimi ders programlarına dahil etmişlerdir. Bu bağlamda, önemli olan nokta, bu faaliyetlerin bilimsel olarak faydalarının ve olumsuz yanlarının belirlenerek gerçekleştirilmesidir (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel uygunluk terimi eskiden daha çok kas gücü, kuvvet, dayanıklılık ve çeviklik gibi özellikleri ifade etmek için kullanılıyordu. Ancak günümüzde, fiziksel uygunluk terimi genellikle sağlıklı bir yaşam sürme düşüncesini kapsayan bir anlamda kullanılmaktadır. İnsanlar, fiziksel uygunluğu artırarak genel sağlık durumlarını iyileştirmeyi, hastalıklardan korunmayı ve yaşam kalitelerini yükseltmeyi hedeflemektedirler (Ulusoy, 2013). Bu nedenle, fiziksel uygunluk kavramı artık yalnızca fiziksel performans özelliklerini değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürme amacını da içermektedir. Fiziksel uygunluk, kas dayanıklılığı, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve esneklik gibi çeşitli unsurları kapsar. Bu unsurların sağlık ve spor performansı açısından farklı önem taşınması nedeniyle, fiziksel uygunluk kabiliyetiyle ilişkilendirilen sağlıkla bağlantılı fiziksel uygunluk olarak adlandırılır (Özer, 2001). Beceriyle ilişkili fiziksel uygunluk, çeviklik, hız, patlayıcı kuvvet ve koordinasyon gibi özellikleri içerir. Bu özellikler, sporda ve diğer fiziksel etkinliklerde başarı için önemli bir role sahiptir (Graham ve ark., 2001). Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğa bakıldığında, kas dayanıklılığı, kas kuvveti, aerobik uygunluk, vücut bileşimi ve esneklik gibi faktörleri kapsar (Gutin ve ark., 2005).

1.3.2. Fiziksel uygunluğu oluşturan bileşenler

Fiziksel uygunluk üç alt başlıkta incelenir: sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, beceriyle ilişkili fiziksel uygunluk ve fizyolojik uygunluk (Hoeger, 2010). Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, bireylerin günlük aktiviteleri yorgunluk hissetmeden yerine getirebilme ve hastalık riski olmaksızın sağlıklı olma hedefini taşır. Bu kategorinin bileşenleri kardiyovasküler uygunluk, kas kuvveti, kas dayanıklılığı, esneklik ve vücut bileşimi gibi faktörleri içerir (Nande ve Vali, 2010). Beceriyle ilişkili fiziksel uygunluk ise çeviklik, denge, koordinasyon, sürat ve güç gibi beceri odaklı unsurları kapsar. Bu kategori doğrudan sağlıkla ilişkili olmasa da, becerilerin geliştirilmesi ve performansın

artırılması açısından önemlidir. Fizyolojik uygunluk ise fiziksel aktivitelerin hastalıkları önleme etkisini tanımlamak için kullanılır ve metabolik uygunluk ile kemik sağlığı gibi bileşenleri içerir.

1.3.3. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri

1.3.3.1. Vücut kompozisyonu

Vücut kompozisyonu, vücuttaki farklı yapıların oranını ifade eder. Genellikle vücuttaki yağ oranını ifade etmek için kullanılır. Vücut kompozisyonu, vücuttaki yağ miktarı ile yağsız kütlelerin oranını içerir. Yağsız kütle, vücutta bulunan tüm yapıları temsil ederken, yağlı kütle deri altında depolanan ve çevresel organları koruyan yağları ifade eder. Vücut kompozisyonu, sağlık ve fiziksel uygunluk açısından önemli bir faktördür, çünkü yüksek yağ oranı bazı sağlık sorunlarına ve performans düşüklüğüne yol açabilir (Dunford ve Doyle, 2019). Vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut kompozisyonu ölçümlerinde önemli bir bulgudur. Sağlıklı bir bireyin vücut yağ yüzdesi, yaş, cinsiyet gibi faktörlere bağlı olarak değişir. İdeal değerler konusunda tam bir uzlaşma olmasa da, yapılan araştırmalar genellikle benzer sonuçlar vermektedir. Quetelet indeksi, 1832 yılında Adolphe Quetelet tarafından geliştirilmiştir. Dilimizde genellikle beden kütle indeksi (VKİ) veya vücut kütle indeksi olarak adlandırılır. Quetelet indeksi, vücut ağırlığının boyun karesine bölünerek hesaplanır. Modern dünyada obezite vakalarında önemli bir artış görülmektedir. Bu artışın temel nedenleri, fast food tüketiminin artması, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivitenin azalmasıdır (Meredith ve Welk, 2005).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, vücut kompozisyonunu normal değerlere ulaştırabilir ve genel sağlığı iyileştirebilir. Sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesi için dengeli beslenmeye uyulması ve stres yönetimi de vücut kompozisyonunu etkileyen faktörlerdir. Sağlıklı bir vücut kompozisyonuna sahip olmanın, uzun vadeli sağlığın korunmasına ve hastalıkların önlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Yüksek vücut yağ oranına sahip olan bireyler genellikle vücutlarından memnun kalmazlar ve düşük benlik saygısı ile özgüven sorunları yaşayabilirler. Ayrıca, depresyon belirtileri gösterme olasılıkları daha yüksek olabilir ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenebilir. Obezite veya yüksek vücut yağ oranı, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. (Talen ve Mann, 2009). Sağlık açısından, vücut kompozisyonunu sağlıklı bir seviyede tutmak ve sürdürmek önemlidir. Bu amaçla düzenli egzersiz

yapmak, dengeli beslenmeye özen göstermek ve stresi etkili bir şekilde yönetmek gereklidir. Bu faktörlerin göz önünde bulundurulması, bireyin genel sağlık durumuna olumlu katkılarda bulunabilir. Bahsedilen nedenlerden ötürü, vücut kompozisyonunu sağlıklı değerlere getirmek ve korumak önemlidir. Bunun için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak, sağlıklı beslenmeye dikkat etmek ve stresi yönetmek gerekmektedir.

1.3.3.2. Kardiyovasküler uygunluk

Kardiyovasküler uygunluk, vücudun fiziksel aktivite sırasında oksijen sağlama kapasitesini ifade eder. Bu, kalp, akciğerler ve dolaşım sistemlerinin oksijeni alıp taşıma ve kullanma yeteneklerini içerir. Kardiyovasküler uygunluk seviyesi, bir kişinin fiziksel aktivite performansını, dayanıklılığını ve genel sağlığını etkiler. Düzenli egzersiz yapmak, kardiyovasküler uygunluk seviyesini artırabilir ve kalp-damar sistemini güçlendirerek daha etkili oksijen taşınmasını sağlar. Bu da daha uzun süreli ve yoğun egzersiz yapabilme yeteneğini artırır ve genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı için önemlidir (Riebe, Ehrman ve ark., 2018). Kardiyovasküler uygunluk düzeyi normal olan bireyler, kalp-damar hastalıkları, obezite ve kanser gibi hastalıklara yakalanma riskinin düşük olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Yüksek kardiyovasküler uygunluk seviyesine sahip bireyler genellikle daha iyi aerobik kapasiteye, düşük vücut yağ yüzdesine ve daha iyi metabolik sağlığa sahiptir. Bu durum, kalp-damar sağlığını koruma, kilo kontrolünü kolaylaştırma ve kanser gibi hastalıkların riskini azaltma açısından önemlidir. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktiviteyle kardiyovasküler uygunluk seviyesini artırmak sağlık açısından önem taşır (Meredith ve Welk, 2004).

1.3.3.3. Kasal uygunluk

Kas kuvveti, istemli kas kasılmalarının maksimum kuvvetle ölçüldüğü bir ölçü birimidir ve genellikle 1RM olarak adlandırılır. Güçlü ve büyük kaslar, diğer kaslara kıyasla daha fazla vasküler yapıya sahiptir. Bu sebepten dolayı, zorlanma esnasında daha fazla damarlı kaslar, kan basıncındaki artışı azaltarak ve kalp üzerindeki yükü azaltarak daha az stres oluşturur (Buckley, 2008). Kasal dayanıklılık ise yüksek seviyedeki kas aktivitelerine karşı dayanabilme yeteneğini ifade eder. Kasların işlevi kimyasal enerjiyi kinetik enerjiye dönüştürmektir. Bu dönüşüm şu şekilde gerçekleşir: Doğumda bir bireyin kas oranı yaklaşık %25'tir. Bu oran yetişkinlikte %40'a çıkar ve yaşlılıkta %30'a düşer. Sağlıklı bir bireyin kas sistemi, kalp kasları, düz kaslar ve

iskelet kaslarından oluşur. Kalp kasları otomatik olarak çalışır ve kalp atışlarını düzenlerken, düz kaslar mide, bağırsaklar ve damarlarda bulunur ve otomatik olarak çalışır (Serbest ve Eldoğan, 2014). İnsan vücudunda, hızlı kasılan ve yavaş kasılan olmak üzere iki temel kas lifi bulunmaktadır. Bu kas lifleri bireylerin vücutlarında eşit miktarda mevcuttur ve eşit miktarda dağılmıştır. Hızlı kasılan kaslar daha hızlı yorulma eğilimi gösterirken, yavaş kasılan kaslar daha dayanıklıdır (Eroğlu ve Zileli, 2015). Kassal dayanıklılık, uzun süre boyunca iş yapabilme ve fiziksel aktivitelerde bulunabilme yeteneğini ifade eder. Vücut kaslarının yetersiz olması, fiziksel aktiviteler sırasında hızlı bir şekilde yorulmaya ve kas ağrılarına neden olabilir. Özellikle spor yapmaya alışkın olmayan veya uzun bir süre spor yapmayan bireyler, aktiviteye başladıklarında kaslarının zorlanmasıyla birlikte yorgunluk ve kas ağrıları yaşayabilirler. Bu durum, kasların dayanıklılığının ve gücünün yetersiz olduğunu gösterir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin çok yoğun veya sürekli olarak yapıldığı durumlarda da aşırı zorlanma ve sakatlanma riski artabilir. Bu nedenle, spor yaparken kasların yeterli güce ve dayanıklılığa sahip olması önemlidir ve spor aktiviteleri yavaşça ve kontrollü bir şekilde artırılmalıdır (Altuğ ve ark., 2016). Kassal uygunluk düzeyi normal olan kişilerde genellikle bel ağrıları nadir bir şekilde görünür ve günlük aktivitelerini yorgunluk hissetmeden rahatlıkla uygulayabilirler. Kassal dayanıklılık, her kas grubu için değişen özelliklerde olduğu görülmektedir. Çünkü her kas grubunun dayanıklılığı ve yapısı farklıdır. Bundan dolayı, vücuttaki bazı kas grupları gelişmemiş olabilir ve bölgesel olarak kas dayanıksızlık durumu ortaya çıkabilir. Belirtilen dayanıksızlığı gidermek ve kasları geliştirmek için, özellikle o bölgenin çalıştırılması ya da vücuttaki tüm kas gruplarını çalıştıracak egzersizlerin düzenli olarak yapılarak güçsüz olan kas gruplarının dayanıklılığını artırılır. Kaslardaki kasılmalar ve gerginlik, yapılan aktivitelerin kaslarda bıraktığı yorgunlukla doğrudan ilişkilidir. Herhangi bir kas grubu yoğun mukavemetle karşılaştığında, kas kasılmaları ortaya çıkmaktadır. Kaslardaki esneklik ve kas gerilmeleri, duruş bozukluğuna sebep olan rahatsızlıkları, özellikle de bel ağrılarının önlenmesine yardımcı olabilir. Bireyler yaşlandıkça esneklikleri azalır. Bu durum yaşlanma ile birlikte pek çok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bireylerin modern yaşam tarzı ile edindiği alışkanlıklar da kassal uygunluk düzeyini doğrudan etkileyebilir ve böylece birçok hastalık ortaya çıkabilir. Bu sebeplerden dolayı, düzenli olarak egzersiz yapmak ve sportif aktivitelerde bulunmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek adına önem arz etmektedir.

1.3.3.4. Esneklik

Esneklik, fiziksel uygunlukla ilgili önemli bir faktördür ve hareketleri büyük açılarla gerçekleştirme yeteneğini ifade eder. Esneklik, tendonlar, kıkırdaklar ve yumuşak dokuların hareket kabiliyetini belirler. Aynı zamanda kasların uzama potansiyeline de dikkat edilmelidir, çünkü esnekliği sağlar. Esneklik düzeyinin düşük olması, performansın sınırlanmasına neden olabilir. Bu nedenle, esneklik geliştirmek önemlidir ve düzenli esneme egzersizleriyle esneklik artırılabilir (Baechle ve Earle, 2008). Esneklik, çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Kalıtsal özellikler, cinsiyet, yaş ve fiziksel aktivite düzeni gibi faktörler vücudun esneklik seviyesini etkileyebilir. Özellikle fiziksel aktivitelerden önce yapılan dinamik ve statik esneme hareketleri, kasları ve bağ dokularını esneterek esneklik potansiyelini artırabilir. Esneklik çalışmaları aynı zamanda sakatlanma riskini azaltmaya da yardımcı olabilir (Çon ve ark., 2012). Yaş ve cinsiyet gibi faktörlerdeki sınırlamalar değiştirilemez, ancak anatomik sınırlılıklar, hastalıklar ve sakatlıklar üzerinde çalışarak vücuda daha fazla esneklik kazandırılabilir. Fiziksel terapi, rehabilitasyon ve özel egzersiz programları gibi yöntemler kullanılabilir. Doğru ve düzenli yapılan egzersizler kasları ve bağ dokularını esnetmeye yardımcı olabilir (İlhan, 2010). Esneklik, vücudun hareket yeteneğini artırarak daha iyi bir duruş şekli sağlayarak sakatlanma riskini azaltır. Bu sebeple, esneklik egzersizleri sağlıklı bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Doğru bir şekilde esneklik ölçümleri yapmak önemlidir, ancak gerçekten tam olarak doğru sonuçlar elde etmek zor olabilir ve ölçümler subjektif olabilir (Doğan ve Uyanık, 2000). Esneklik ölçümlerinde ön hazırlık çok önemlidir. Bireylerin ölçüm öncesi doğru bir ısınma yaparak kasları hazır hale getirmeleri önemlidir. Esneklik ölçümlerinde, bireyleri esnediği en uç yerde bir süre bekletilmesi gerekmektedir. Esnekliği ölçerken ani ve hızlı hareketler yapmak tavsiye edilmez, çünkü bu tür hareketler doğru sonuçlar vermez ve potansiyel olarak yaralanmaya yol açabilir. Bu nedenle ölçüm işlemi sırasında bu tür hareketlerden kaçınmak zorunludur. Egzersiz türünün de esneklik ölçümlerinin doğruluğu üzerinde etkisi vardır. Masaj ve germe uygulamalarının esnekliği artırabildiği gösterilmiştir. Germe uygulamasının diğer yöntemlere göre daha fazla esneklik sağladığı gösterilmiştir. Bununla birlikte, esneklik egzersizleri yaparken ağrı eşiğini göz önünde bulundurmak çok önemlidir, çünkü bu eşik egzersizin etkinliğini önemli ölçüde etkileyebilir. Esneme hareketleri denek rahatsızlık hissedene kadar yapılmalıdır, bu noktada kısa bir iyileşme dönemine izin

verilmesi tavsiye edilir. Esnekliği geliştirmek için en doğru yöntem esnemedir. Esnekliği ölçerken ağrı eşiğini göz önünde bulundurmak zorunludur, çünkü bunun yapılmaması sakatlanmaya neden olabilir. Esneklik egzersizleri yapan kişilerde kas yırtılmaları ve lif kopmaları gibi sakatlanmalar yaygındır. Bu nedenlerle, ölçümler yapılırken dikkatli olunması ve gerekli önlemlerin alınması zorunludur. Esneklik egzersizleri ve ölçümlerinden önce bir ısınma periyodu uygulanması zorunludur (Gral ve Gral, 2015).

1.3.4. Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri

Beceri ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri: reaksiyon, koordinasyon, çeviklik, denge, sürat, g.

1.3.4.1. Reaksiyon

Ani hareket diyeceğimiz Reaksiyon hızı, beklenmedik bir durum veya uyarana hızlı ve etkili bir şekilde tepki verebilme yeteneğini ifade eder (Schmidt ve Lee, 1999). Reaksiyon, istemsiz olarak aniden ortaya çıkan tepki durumudur. Reaksiyon hızı yaş, cinsiyet, egzersiz seviyesi, hazır bulunuşluk ve yorgunluk gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilir. Dikkat düzeyi, motivasyon, hız antrenmanları ve ısınma yoğunluğu gibi unsurlar reaksiyon hızını etkileyen faktörler arasındadır. Yorgunluk, reaksiyon süresini olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Yorgunluk, kasları pasifleştirir ve sinir sisteminin tepki verme hızını yavaşlatabilir (Doğan ve Uyanık, 2000). Bu sebeple, sporcuların iyi bir uyku düzenine sahip olmaları ve yorgunluklarını azaltarak enerji seviyelerini kontrol altında tutmaları önemlidir.

1.3.4.2. Koordinasyon

Koordinasyon, vücudun temel duyularının (görme, işitme vb.) diğer duyuşal organlar ve bileşenlerle çalışarak uyumlu bir biçimde hareket etme yeteneğidir. Denge ve g, koordinasyonun önemli yapı taşlarıdır. Denge ve g unsurlar olmadan vücudun düzenli olarak hareket etmesi mümkün değildir. Koordinasyon yeteneklerinin değerlendirilmesinde, atma ve yakalama yeteneklerini değerlendirenler de dahil olmak üzere çeşitli değerlendirme araçları kullanılır. El-göz ve el-ayak koordinasyonunun değerlendirilmesi bu testlerde özel bir öneme sahiptir (Can ve ark., 2017). Koordinasyon becerisini geliştirmek için çeşitli alıştırmalar yapılabilir. Bu alıştırmalar arasında dengede durma, top fırlatıp yakalama gibi alıştırmalar yapılabilir. Özellikle

halk oyunları gibi sportif branşlarda uygulanan ritmik hareketler ve icra edilen yöreye özgü figürler yer alabilir.

1.3.4.3. Çeviklik

Çeviklik, hız, kuvvet ve koordinasyonun, birleşmesinden oluşan bir fiziksel yetidir. Fiziksel aktivite gerçekleştirilirken, hızlı ve koordineli hareketlerin peş peşe, seri bir şekilde yapılmasını ifade eder. Performans gerektiren sporlarda seri ve hızlı bir şekilde yön değiştirmek önemli olabilmektedir. Bu sebeple, bu tür sporlarla ilgilenen kişilerde çeviklik önemli bir unsurdur. Rakibi etkisiz duruma getirmek veya topla icra edilen sporlarda ani bir şekilde yön değiştirmek, sporcular için farklılık katar ve bu tür sporlarda çeviklik aranan bir özelliktir (Can ve ark., 2017). Boks, futbol, voleybol gibi yapılan sporlarda çeviklik önemli bir etkidir. Bu sporlarda hızlı ve ani bir yön değişiklikleri gerçekleşir. Çevik bir sporcu, ani duruşlara, hızlı yön değiştirmelere ve dikey veya yatay yönde yapılan hareketleri kolaylıkla yapabilir. Fiziksel uygunluk düzeyi yeterli olmayan bireylerin istenilen çevikliği yapmaları zor olabilir. Bu sebeple, etkili bir performans için fiziksel uygunluk kriterlerinin yerine getirilmesi önem arz etmektedir (Can ve ark., 2017). Fiziksel uygunluk düzeyini artırmak için çeviklik çalışmaları yapılabilir. Çeviklik çalışmaları, yön değişiklikleri, hızlı hareketler, tepki verme ve denge becerisi gerektiren antrenman egzersizlerini kapsar. Ayrıca, güç ve esneklik çalışmaları da çevikliği olumlu olarak destekleyebilir. Düzenli olarak yapılan antrenmanlarla çeviklik yetisi geliştirilerek ve yapılan sporda performansı artırılabilir. Çeviklik egzersizleri, ani yön değişiklikleri esnasında sporcularda sakatlık riskini arttırabilir, bu sebeple yapılan egzersizlerde önlem almak önem arz etmektedir. Çeviklik kabiliyetlerini yeterli bir seviyeye getirmek isteyen sporcular, bazı yön değiştirme hareketlerinden uzak durmalıdır. Doğru olarak geliştirilen kasları etkin bir şekilde kullanabilme yeteneğine sahip olan sporcuların diğer sporculara göre sakatlanma riski daha düşüktür.

Çevikliğin değerlendirilmesi üç ana kategoride sınıflandırılır; koşu yönünde değişiklik gerektirenler, vücut pozisyonunda değişiklik gerektirenler ve vücut parçalarında ayarlama gerektirenler. Bu ölçümler, sporculardaki eksiklikleri belirlemek ve performanslarını artırmak için düzeltici önlemler uygulamak için kullanılır. Çeviklik konusunda eksiklikler sergileyen sporcuların yeteneklerini geliştirmek için özel antrenman protokolleri kullanılabilir. Spesifik protokoller bireyin fiziksel uygunluk

seviyesine göre belirlenir (Can ve ark., 2017). Çeviklik çalışmalarında sporculara aşırı yüklenme ve hatalı tekniklerden kaçınmak gerekir. Ayrıca, denge ve kas esnekliği faktörlerinin de çeviklik becerisi için önemli olduğu unutulmamalıdır. Denge egzersizleri ve esneklik antrenmanlar çevikliği destekleyerek sakatlanma riskini azaltabilir. Sporcular, yeterli ısınma ve germe hareketlerini yaparak çeviklik antrenmanlarına uygun bir hazırlık yapmaları önemlidir.

1.3.4.4. Denge

Denge, insan vücudun ağırlık merkezinin destek birimi içinde kalabilmesi yeteneğidir. Vücut, yerçekimine karşı doğru bir duruş ve pozisyon alarak dengeyi korumaya çalışır. Bu duruş ve pozisyonun doğru şekilde alınması ve destek birimi içinde kalmasıyla birlikte denge sağlanmış olur. Yanlış bir pozisyon veya destek birimi dışına çıkma halinde denge bozulur ve kişi dengesini yitirebilir. Denge, fiziksel aktivite çalışmalarında ve günlük yaşamda önemli bir beceridir. Güçlü bir dengeye sahip olmak, yapılan hareketlerin koordinasyon içerisinde kontrolünü sağlamak için önemlidir (Panjan ve Sarabon, 2010).

Dengeyi vücudun dik bir şekilde durabilme yetisi olarak da adlandırılabiliriz. İç kulaktaki denge noktası (vestibüler sistem), kaslar ve görsel algılama gibi faktörler de denge sağlanmasında etkin bir rol oynar. Denge olgusu statik denge ve dinamik denge olmak üzere iki ana başlık olarak ifade edilmektedir. Statik denge, bireyin dik bir şekilde durabilme yetisini gösterirken, dinamik denge ise bireyin hareket halindeki dengesini sağlayabilme yetisini ifade eder. Örnek olarak, ayakta hareketsiz dururken statik denge kullanılırken, yürüme ve koşma için dinamik denge gereklidir. Statik denge ve dinamik denge bireylerin gün içerisindeki rutin yaşamda ve sportif aktivitelerinde önemli bir rol oynar (Serbest ve Eldoğan, 2014). Denge, bireylerin sportif performansını etkileyen önemli bir faktördür. Özellikle sporcular, denge yetilerini geliştirmek için özel olarak hazırlanmış antrenman programları uygularlar. Denge antrenmanları, vücut direncini artırmakla beraber, kas gücünü dengelediği gibi koordinasyonu geliştirerek sakatlanma riskini azaltır. Denge antrenmanlarında denge tahtası, denge pedleri, veya özel ekipmanlar kullanılarak gerçekleştirilir. Yapılan bu antrenmanlar, kasların stabilizasyonunu sağlamak ve vücudun farklı pozisyonlarda dengesini korumasını amacıyla yapılır. Dengenin sosyal hayatta da önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz. Kaslardaki yorgunluk, hastalıklar ve bireylerin yaşlanması

dengeyi etkilemektedir. Dengeyi geliştirmek için bireylerin vct özelliklerine göre uygun egzersizler yapmak önemlidir. Denge egzersizleri, kasları güçlendirir ve koordinasyonu arttırarak düşme ve sakatlanma riskini azaltabilir. Düzenli olarak yapılan denge egzersizleri, bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız ve güvenli olmasına katkı sağılar. Denge, spor alanında da çok büyük öneme sahiptir. Sporcuların başarılı bir performans sergileyebilmesi için denge kontrolünü sağılamaları çok önemlidir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, başarılı sporcuların denge becerilerini tekrarlayarak yaptıkları antrenmanlarla geliştirdiklerini göstermektedir. Bu antrenmanlar, sporcuların vcdunu olası zor durumlara hazırlayarak motor öğrenme sayesinde denge kaybını önlemektedir. Motor ğrenme ile vct, dengesiz zamanları minimum seviyeye indirmek için kendisini şartlandırır. Bu sebeple denge, antrenmanlarla geliştirilebilir bir yetidir. st düzeydeki elit sporcular, yaptıkları spordan farklı olarak ta denge gücünü geliştirmek için çeşitli antrenmanlar yapmaktadır. Özellikle yüksek efor gerektiren sıçrama, atlama, yakalama, tutma gibi spor dallarında denge unsuru son derece önemlidir (Serbest ve Eldoğın, 2014). Denge becerisini artırmak ve geliştirmek için denge tahtası, denge pedleri, top veya özel ekipmanlar ile yapılan egzersizler sporcuların vct denge sistemini güçlendirerek kasları koordineli çalışmayı sağılamakla birlikte sporcuların motor becerilerini iyi duruma getirir. Ayrıca, denge becerisinin sporcuların sakatlanma riskini azalttığı gibi performanslarını artırdığı da bilinmektedir.

1.3.4.5.Sürat

Sürat, kişinin maksimum olarak hareket etme yeteneğidir. Spor ve egzersiz performansını önemli ölçüde etkilemektedir. Sürat, motor beceriler arasındadır ve birçok spor branşında önemli bir unsurdur. Rakipleri geçmek ve başarı elde etmek için sratlı olmak gereklidir. Yaş, cinsiyet, beslenme, kalıtımsal faktörler ve vcdun yorgunluk durumu gibi çeşitli faktörlerden dolayı sürat etkilenebilir. Sürat egzersiz ve antrenmanlarla geliştirilebilir, fakat diğerk becerilerden daha zor ve uzun bir süreç gerektirebilir. Yüksek bir hız seviyesine ulaşmak için, ön koşul olarak belirli bir fiziksel uygunluk seviyesine ulaşmak önemlidir. Daha sonra, uygun bir antrenman rejiminin uygulanmasıyla hızda bir dereceye kadar artış sağılanabilir. Mevcut kanıtlar, kuvvet antrenmanının sürat gelişimini kolaylaştırabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, hareket hızı, ilk hareket ile hareketin tamamlanması arasında geçen süre olarak tanımlanır. Maksimum hıza tipik olarak 25 ila 30 metrelik bir mesafede beş

saniyelik bir zaman dilimi içinde ulaşılır. Bir nesnenin hızı, belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen hareketlerin yoğunluğuna ve sayısına bağlıdır. Hızın kazanılması, diğer becerilerin geliştirilmesinden daha zorlayıcı ve uzun süreli olabilir (Göral ve Göral, 2015). Sporcuların sürat becerilerini artırmak için çeşitli antrenman yöntemleri kullanılabilir. Bunlar arasında interval antrenmanları, sürat çalışmaları, patlayıcı güç antrenmanları ve koordinasyon egzersizleri önemli bir yere sahiptir. Bu antrenmanlar, kas gücünü artırarak, kasların daha çabuk ve etkili bir şekilde çalışmasını sağlar ve sinir sistemi uyumunu geliştirilmesiyle birlikte hareket koordinasyonunu iyileştirir. Fakat sürat antrenmanlarının doğru ve kontrollü bir şekilde yapılması çok büyük önem arz etmektedir. Aşırı yüklenme veya yanlış yapılan teknikler sakatlanmalara ve performans düşüklüğüne sebep olabilir. Bu nedenle, bir antrenör veya uzman gözetiminde antrenman yapmak ve kişisel ihtiyaçlara uygun programlar hazırlamak önemlidir.

1.3.4.6. Güç

Güç, sporun temelidir denilebilir. Kuvvet ile hızın birleşiminden oluşur. Kuvvet, kasların mukavemeti karşısında gösterdiği dayanma yeteneğidir ve kasılma sırasında gerilmeler ortaya çıkar. Sporcularda başarı için güç önemli bir etkidir ve güçlü sporcular genellikle rakiplerinden ayrılırlar. Bu sebeple, sporcular güç antrenmanlarına ile kendilerini geliştirmelidirler. Güç, geliştirilebilir bir özelliktir ve sporcular bu konuya odaklanarak güçlerini artırabilirler (Eroğlu ve Zileli, 2015). Güç, her spor dalına göre farklılık gösterir. Kasların etkili bir şekilde çalışabilmesi, enerjiyi daha verimli kullanabilmesi ve kasılma hızını yükseltmesiyle ilişkilidir.

1.4. Halk Oyunlarında Fiziksel Uygunluk Göstergeleri

Genellikle halk danslarında gözlemlenenler gibi karmaşık hareketler içeren aerobik egzersizlerin fiziksel zindeliği artırmada etkili bir araç olduğu kanıtlanmıştır. Halk oyunlarında hareket ve yönün bütünleşmesi, sistematik hareket kalıplarını kolaylaştırır. Dans figürlerindeki adım cümleleri, kas gücü ve kuvvetinin yeterli düzeyde olması sayesinde gerçekleştirilir. Halk oyunlarında kol ve bacaklar daha dinamiktir ve izotonik hareket kalıplarında kullanılır. Halk oyunlarında bu tür hareketler sık sık tekrarlandığı için antrenmanlı sporcuların anaerobik gücü önemli ölçüde gelişir. Düzenli egzersiz, yaşam boyu bireyler için etkili bir müdahaledir.

Bilinçli egzersizlerin kan basıncını düşürmek, esnekliği, dengeyi ve hareketliliği artırmak, kas ve kemik kütlesi kaybını önlemek, optimal kiloyu korumak ve sağlıklı ve uzun bir yaşamı teşvik etmek için etkili bir yöntem olduğu gösterilmiştir (Shephard, 1998). Halk oyunları çalışmaları, müzikal ve ritmik unsurlarla birlikte bedeni kullanma kapasitesinin geliştirilmesini sağlar. Ayrıca, tüm bedensel sistemlerin koordinasyonunu ve müzik ritmiyle uyumlu hareket üretilmesini sağlayarak hareket yetkinliklerinin kazanılmasını kolaylaştırır (Mertoğlu, 2002). Halk oyunlarının mevcut durumu incelendiğinde, hem sanatsal hem de sportif bağlamda önemli bir konuma ulaştığı görülmektedir. Türk halk oyunları, sistematik bir organizasyon sergileyen kapsamlı ve çeşitli bir dizi hareket formunu kapsamaktadır. Fizyolojik açıdan bakıldığında, bu tür etkinliklerin insan vücuduna çok sayıda fayda sağladığı açıktır. Hız, çabukluk, hareketlilik, canlılık, esneklik, güç ve dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk unsurları halk danslarının icrası için özel bir öneme sahiptir. Bireylerin düzenli egzersiz veya fiziksel aktivite yapmaları çoğu zaman pratik değildir. Buna karşın, çeşitli yerel figür ve adımların kullanıldığı halk dansları etkinliklerine katılım son zamanlarda artış göstermiştir. Bu tür faaliyetler, fiziksel aktivite eğitimi ve fiziksel uygunluğun teşvik edilmesi açısından somut faydalar sağlamaktadır. Halk danslarının, otomasyon ve teknolojik ilerlemenin sağlık üzerindeki zararlı etkilerine karşı etkili bir denge sağladığı söylenebilir. Olumlu fizyolojik değişiklikleri teşvik eder ve çağdaş yaşamın insan vücudu üzerindeki zararlı etkilerini azaltır (Karacabey ve ark., 2008). Daha önce de yukarıda belirtildiği gibi, düzenli halk dansları pratiği yapan bireylerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin olumlu gelişmeler gösterdiği ve genel fiziksel uygunluklarının arttığı açıktır (Ocak ve Tortop, 2012). Bu bağlamda, çok iyi bir altyapıya sahip halk dansçıların fiziksel aktivite düzeylerinin, vücut kompozisyonlarının, temel motorik özelliklerinin ve fiziksel uygunluk düzeylerinin daha üstün olacağı öngörülmektedir. Optimal sağlığı korumak ve halk oyunları hareketlerini hassas ve kolay bir şekilde yapabilmek için, halk oyunlarına özgü egzersizlerin sürekli tekrarlanması şarttır (Bişgin, 2001). Halk danslarında görülen fiziksel gelişim incelendiğinde gövde, kollar ve bacaklar arasında dengeli bir uyum olduğu görülür. Motor gücün öğrenilmesi ve yönetilmesi, günlük yaşamda tipik olarak gerçekleştirilenlerden farklı hareketlerin kademeli olarak kontrol edilmesini kolaylaştırır (Brown, 1991). Bale dansçıların fiziksel ve fizyolojik profillerini inceleyen çalışmalarda, bacak kaslarında kayda değer patlayıcı ve mekanik güç, orta

düzeyde vücut yağ oranı ve yüksek esneklik sergiledikleri gözlemlenmiştir (Pekkarinen, ve ark. 1989).



2.MATERYAL ve YÖNTEM

2.1. Araştırma Dizaynı

Araştırmanın modeli bilimsel araştırma yöntemlerinden yarı deneysel desendir.

2.2. Katılımcılar ve protokol

Araştırmanın örneklem grubunu (erkek; n=10, yaş;11±08, kadın; n=10 yaş 11±08) olmak üzere toplamda 20 gönüllü oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem büyüklüğü Gpower analizi ile belirlenmiştir. Araştırma için Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 2023.03.26 numarasıyla etik kurul onayı alınmıştır.

2.3. Araştırma Protokolü

Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımlarının katılımcıların fiziksel düzeylerine etkinliği araştırmamızın konusudur. Deneysel araştırmada katılımcılara bazı fiziksel uygunluk testleri ön test ve son testli olarak sekiz hafta arayla uygulanmıştır. Katılımcılara aerobik uygunluğun değerlendirilmesinde; Harvard basamak testi, kuvvetin değerlendirilmesinde; El kavrama testi ve bacak kuvveti testi, çevikliğin değerlendirilmesinde; T testi, denge performansının ölçümünde; Standing Strong ve filamigo denge testleri, vücut kompozisyonun değerlendirilmesinde VKİ değerleri kayıt altına alınmıştır. Anaerobik gücün değerlendirilmesinde ise Dikey Sıçrama Testi uygulanmıştır.

2.4. Egzersiz Protokolü

Araştırmanın deney gurubunu Kırıkkale ilinde faaliyet gösteren Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü halk oyunları branşındaki beş yıldır halk oyunları çalışmalarına katılan on kadın, on erkek olmak üzere toplamda yirmi gönüllü oluşturmaktadır. Çalışmanın şiddetini maksimal kalp atım hızının %40 - %60 orta şiddetinde halk oyunları çalışma egzersizleri oluşturmaktadır. Katılımcıların kalp atım hızları Karvonen formülü ile belirlenmiştir.

Formül:

$$[(220 - \text{Yaş} - \text{Dinlenin nabız}) \times \text{Antrenman şiddeti} + \text{Dinlenin nabız}] = \text{Maksimum Kalp atım hızı}$$

Halk oyunları çalışma egzersizlerine başlamadan önce katılımcılara 20 dakikalık genel ısınma ve stretching yaptırılmıştır. Çalışmanın süresi haftada üç gün 120 dakika olarak sekiz haftadan oluşmaktadır. Çalışmanın yoğunluğu ise yapılan halk oyunları çalışma egzersizlerinin atmış dakikası Kırşehir Yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımları (topuk basma, çökme, kaşık çalma, diz çekme, sekme ve ayak savurma) oluşturmaktadır. Araştırmada beslenme kültürü dışlanmış olup katılımcılara düzenli beslenme ve sirkadyan ritme (biyolojik uyku saati) dikkat etmeleri hususunda uyarılarda bulunulmuştur.

Kırşehir Yöresi Oyunları Karakter Dans Adım Duruş Fotoğrafları



Şekil 2.1. Erkek topuk vurma



Şekil 2.2. Kadın topuk vurma



Şekil 2.3. Erkek çökme



Şekil 2.4. Kadın çökmek



Şekil 2.5. Erkek ayak savurma



Şekil 2.6. Kadın ayak savurma



Şekil 2.7. Erkek kaşık çalma



Şekil 2.8. Kadın kaşık çalma



Şekil 2.9. Erkek sekme



Şekil 2.10. Kadın sekme

2.5. Fiziksel Uygunluk Testleri

2.5.1. Harvard Basamak Test Protokolü

Bu testin amacı sporcunun kardiovasküler sisteminin gelişimini izlemektir. Harvard basamak testi aşağıdaki şekilde gerçekleştirilir; katılımcı, beş dakikalık bir süre boyunca her iki saniyede bir hızda veya yüz elli adımda standart bir spor salonu bankına ritmik bir şekilde çıkıp iner. Testi bitirdikten bir dakika sonra nabız hızınızı nabız 1, nabız 2 ve nabız 3 olarak ölçülür (Mackenzie, B. 2005).

2.5.2. El Kavrama Kuvveti Test Protokolü

Bu testin amacı sporcunun kavrama gücünü değerlendirmektir. Testi gerçekleştirmek için dinamometreyi sıfırlayarak el kavrama dinamometresi sporcunun elinin boyutuna uyacak şekilde ayarlanır. Sporcu topukları, kalçaları ve sırtı bir duvara yaslanmış şekilde durur. Sporcu dinamometreyi başının üzerinde dikey olarak kavrar. Sporcu hazır olduğunda, mümkün olduğunca sert bir şekilde kavrayarak üçe kadar sayarak yüz seksen derecelik kavis çizer. Kol kilitli kalır ve kavrama manevrası boyunca dirsek

düz konumda olur. Dinamometre üzerindeki son direnci kaydedilir ve diğer el'e geçilir (Mackenzie, 2005).

2.5.3. Bacak Kuvveti Test Protokolü

Bu testin amacı, bir sporcunun alt vücut gücünü değerlendirmektir. Bir tekrarlık maksimum yüke yaklaşık olarak eşdeğer bir ağırlık seçilir. Başarısızlık noktasına ulaşmadan önce mümkün olduğunca çok sayıda bacak presi yapılır. Görevli asistan başarılı bench press sayısını sayarak not eder. Bench press sayısı 12'yi geçerse, sporcu 15 dakika dinlendirilir ve ağırlık arttırılır. Test sonuçları önceki testlerle karşılaştırılarak analiz edilir. Her test arasında uygun bir antrenman rejiminin uygulanmasıyla, analizin iyileşme göstergeleri vereceği beklenmektedir. Aşağıdaki denklem, tekrar sayısının 12'yi geçmemesi koşuluyla maksimum yükün doğru bir tahminini sağlar.

$$= \text{Ağırlık} / (1,0278 - (0,0278 \times \text{Tekrar sayısı}))$$

Kişinin bir tekrarlık maksimum (1TM) değerini belirlemek için öncelikle kilogram (kg) cinsinden 1TM değerini belirlenerek ve ardından bu değeri kilogram (kg) cinsinden vücut ağırlığına bölünür. Bu yapıldıktan sonra, kişi normatif tabloya göre puanını değerlendirebilir. Bu test yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahip kişiler için uygundur, ancak teste girmelerini engelleyecek altta yatan tıbbi rahatsızlıkları olan kişiler için kontrendikedir. Testin güvenilirliği, test prosedürünün titizliğine ve bireyin testi tamamlamak için ne ölçüde motive olduğuna bağlıdır. Testin geçerliliği için sonuçları potansiyel uygunluk seviyesiyle ilişkilendirmek için yayınlanmış tablolar mevcuttur ve korelasyon yüksektir (Mackenzie, 2005).

2.5.4. Standing Strong Denge Test Protokolü (Leylek Duruşu Denge Testi Protokolü)

Bu testin amacı, sporcunun statik bir pozisyonda denge durumunu sürdürme (denge) kapasitesinin gelişimini izlemeye yöneliktir. Katılımcıdan dört eli kalçasında olacak şekilde iki ayağının üzerinde durması istenir. Daha sonra katılımcıdan bir bacağını kaldırması ve bu ayağın parmak uçlarını diğer bacağın dizine yerleştirmesi istenir. Asistanın komutuyla denekten topuğunu kaldırması ve ayak parmaklarının üzerinde durması istenir. Asistan daha sonra kronometreyi başlatır. Daha sonra katılımcıdan topuğunun yere değmesine veya diğer ayağının dizinden uzaklaşmasına izin vermeden

mümkün olduğunca uzun süre dengede durması istenir. Antrenör daha sonra katılımcının dengesini koruyabildiği süreyi kaydeder. Test diğer bacak için tekrarlanır. Test sonuçları önceki testlerle karşılaştırılarak analiz edilmelidir. Her test arasında uygun eğitimin uygulanmasıyla, analizin bir iyileşme göstermesi beklenilir (Mackenzie, 2005).

2.5.5. Flamingo Denge Test Protokolü

Bu testin amacı sporcuların statik denge kabiliyetlerini tespit etmektir. Test için kullanılan denge materyali, elli cm uzunluğunda, beş cm yüksekliğinde ve üç cm genişliğinden oluşan ahşap kiriştir. Bu kiriş on beş cm uzunluğunda ve dört cm genişliğinde iki ahşap destek ile sabitlenir. Testin daha güvenilir olması için, denge materyalinin stabil kalabileceği, kaygan olmayan ve düz bir zemin kullanılmalıdır. Katılımcı seçili ayağı ile denge materyali üzerine çıkar ve dengesini sağlayabilmek, doğru pozisyonu test öncesi alabilmek için test yöneticisinden destek alır, ona tutunabilir. Sporcu daha sonra boşta kalan ayağını dizden arkasına doğru bükerek, aynı yöndeki eli ile tutar. Katılımcı hazır olduğunda yardımcının elini bırakır ve aynı anda kronometre çalıştırılır. Katılımcı her dengesini kaybedişinde (yerle temas etme, ayağını bırakma) kronometre durdurulur ve katılımcı hazır olduğunda tekrar başlatılır. Atmış sn. süre içindeki toplam denge kaybetme sayısı kaydedilir (Wood, 2008).

2.5.6. Sargent Jump Test Protokolü (Dikey Sıçrama Testi Protokolü)

Bu testin amacı katılımcının zıplama kuvvetini tespit etmektir. Katılımcı, söz konusu kolu söz konusu platformun önünde mümkün olan en büyük ölçüde uzatır ve ardından mesafe belirlenir. Söz konusu nokta ile katılımcının maksimum atlama yüksekliği arasındaki fark hesaplanır ve santimetre cinsinden kaydedilir. Optimum skoru belirlemek için test iki kez tekrarlanır. Katılımcının zıplama eylemini, uzanma eylemini tamamladığı noktadan gerçekleştirmesi gerektiğine dikkat etmek büyük önem taşımaktadır. Başka bir deyişle, koşarak ya da bir şeye tutunarak en yüksek sıçramayı gerçekleştirmeye çalışmak gibi davranışlar uygun değildir. Katılımcı sabit bir noktadan atlayarak hazırlanabilir (Aragón, 2000).

2.5.7. T Testi Protokolü

Katılımcının çevikliğinin ölçülmesine yönelik yapılan testtir. üç huni beş metre arayla doğrusal olarak sıralanır. Dördüncü huni ortadaki huninin on metre karşısına konur

böylece ortaya T harfi çıkmış olur. Başla komutuyla birlikte sporcu başlangıç noktasından (dördüncü huni) ortadaki huniye doğru koşar. Ortadaki huniye dokunduktan sonra yana adım alarak soldaki huniye doğru ilerler. Soldaki huniye dokunan katılımcı yine yana adım alarak sağdaki huniye doğru ilerler. Sağdaki huniye dokunan katılımcı yana adımlarla ortadaki huniye doğru ilerler. Ortadaki huniye dokunan katılımcı geri geri koşarak teste başladığı noktaya ulaşır. Böylece test tamamlanır (Pauole ve ark. 2000).

2.6. Verilerin Analizi

Verilerin dağılım varsayımına bakıldığında, Toplam ölçek ile Kullanım kolaylığı alt boyutunun normal dağılımdan geldiği ($p > \alpha=0,05$), görülmektedir. Bu yüzden değişkenlerin analizlerinde parametrik testler kullanılacaktır. Araştırma Ön-son testli deneysel desen olduğundan değişkenler bağımlı örnekler t test istatistiği ile analiz edilecektir. Tüm veriler IBM-SPSS 25 istatistik programında analiz edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Verilerin normallik test sonuçları

	El kavrama kuvveti	Bacak kuvveti	Denge 1 standing strong	Denge 2 flamingo	Harvard basamak testi	T test	Dikey Sıçrama
Ortalama	15,90	46,56	3,88	9,98	88,58	13,72	0,75
Standart Sapma	3,99	10,89	2,98	4,19	7,39	2,13	0,18
p değeri	0,848	0,974	0,787	0,396	0,597	0,927	0,670

Ölçeğin normal dağılım varsayımına bakıldığında, Toplam ölçek ile Kullanım kolaylığı alt boyutunun normal dağılımdan geldiği ($p > \alpha=0,05$), gelmediği görülmektedir. Bu yüzden değişkenlerin analizlerinde parametrik testler kullanılacaktır. Ön-son test olduğundan dolayı değişkenler Bağımlı Örnekler t test istatistiği ile analiz edilecektir.

Tablo 3.2. Katılımcılar için sürekli değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

	Değişken	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma	Varyans
Erkek	Yaş	11,00	13,00	11,80	0,89	0,80
	Boy	141,00	166,00	154,00	8,32	69,26
	Kilo	32,00	70,00	48,45	9,07	82,32
	VKİ	16,10	26,67	20,36	3,08	9,49
	Değişken	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma	Varyans
Kadın	Yaş	11,00	13,00	11,70	0,80	0,64
	Boy	143,00	162,00	152,30	6,55	42,96
	Kilo	33,00	47,65	38,69	3,91	15,30
	VKİ	14,27	19,20	16,71	1,68	2,84

Tablo 3.3. Erkek katılımcıların öntest-sontest karşılaştırmaları

Değişken	Düzy	Ortalama	Standart sapma	Test İstatistiği	p değeri
El kavrama kuvveti	Ön	16,93	4,09	-2,329	0,045*
	Son	17,78	4,49		
Bacak kuvveti	Ön	41,90	11,44	-7,120	0,000*
	Son	53,58	11,84		
Denge 1 standing strong	Ön	4,80	3,61	1,132	0,287
	Son	3,90	3,41		
Denge 2 flamingo	Ön	10,20	5,51	,768	0,462
	Son	9,40	4,30		
Harvard basamak testi	Ön	89,30	4,72	7,117	0,000*
	Son	84,90	3,90		
T test	Ön	14,75	0,99	4,652	0,001*
	Son	11,83	2,09		
Dikey Sıçrama	Ön	0,66	0,22	-1,782	0,108
	Son	0,73	0,21		

Erkekler için yapılan bağımlı örnekler t testi analiz sonuçlarına bakıldığında, El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Harvard basamak testi ve T test değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), Denge 1 Standing Strong Denge 2 flamingo ve Dikey Sıçrama testi değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > \alpha=0.05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, el kavrama kuvveti ve bacak kuvveti için son ölçümlerden, Harvard basamak testi ve T test için ise ön ölçümlerden kaynaklanmaktadır.

Tablo 3.4. Kadın katılımcıların ön test-son test karşılaştırmaları

Değişken	Düzy	Ortalama	Standart sapma	Test İstatistiği	p değeri
El kavrama kuvveti	Ön	13,26	2,76	-3,018	0,015*
	Son	15,63	3,41		
Bacak kuvveti	Ön	39,85	6,86	-4,799	0,001*
	Son	50,89	6,76		
Denge 1 standing strong	Ön	4,40	2,59	3,354	0,008*
	Son	2,40	1,84		
Denge 2 flamingo	Ön	9,70	4,19	-1,113	0,295
	Son	10,60	2,95		
Harvard basamak testi	Ön	94,20	9,96	5,741	0,000*
	Son	85,90	6,42		
T test	Ön	15,46	1,43	6,483	0,000*
	Son	12,85	1,67		
Dikey Sıçrama	Ön	0,81	0,13	0,000	1,000
	Son	0,81	0,10		

Kadınlar için yapılan bağımlı örnekler t testi analiz sonuçlarına bakıldığında, El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Denge 1 Standing Strong, Harvard basamak testi ve T test değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), Denge 2 flamingo ve Dikey Sıçrama testi değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > \alpha=0.05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, el kavrama kuvveti ve bacak kuvveti için son ölçümlerden, Denge 1 Standing Strong, Harvard basamak testi ve T test için ise ön ölçümlerden kaynaklanmaktadır.

Tablo 3.5. Antrenman grubu (kadın + erkek) ön-son test karşılaştırmaları

Değişken	Düzy	Ortalama	Standart sapma	Test İstatistiği	p değeri
El kavrama kuvveti	Ön	15,10	3,89	-3,524	0,002*
	Son	16,70	4,04		
Bacak kuvveti	Ön	40,88	9,24	-8,250	0,000*
	Son	52,24	9,48		
Denge 1 standing strong	Ön	4,60	3,07	2,901	0,009*
	Son	3,15	2,78		
Denge 2 flamingo	Ön	9,95	4,77	-,075	0,941
	Son	10,00	3,64		
Harvard basamak testi	Ön	91,75	7,99	7,164	0,000*
	Son	85,40	5,20		
T test	Ön	15,11	1,25	7,579	0,000*
	Son	12,34	1,92		
Dikey Sıçrama	Ön	0,73	0,19	-1,619	0,122
	Son	0,77	0,17		

Antrenman grubu için yapılan bağımlı örnekler t testi analiz sonuçlarına bakıldığında, El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Denge 1 Standing Strong, Harvard basamak testi ve T test değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), Denge 2 flamingo ve Dikey Sıçrama testi değişkenlerinin ön-son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > \alpha=0.05$). Bulunan anlamlı farklılıklara bakıldığında, el kavrama kuvveti ve bacak kuvveti için son ölçümlerden, Denge 1 Standing Strong, Harvard basamak testi ve T test için ise ön ölçümlerden kaynaklanmaktadır.

Tablo 3.6. Erkek fiziksel uygunluk değişkenleri korelasyon analizi

Değişken	Korelasyon	p-değeri
El kavrama kuvveti	0,969	0,000*
Bacak kuvveti	0,901	0,000*
Denge 1 standing strong	0,745	0,013*
Denge 2 flamingo	0,802	0,005*
Harvard basamak testi	0,914	0,000*
T test	0,341	0,335
Dikey Sıçrama	0,809	0,005*

Erkekler için El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Denge 1 standing strong, Denge 2 flamingo, Harvard basamak testi, T test ve Dikey sıçrama testi değişkenlerinin ön-son ölçümleri için yapılan korelasyon analizi sonucunda, El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Denge 1 standing strong, Denge 2 flamingo, Harvard basamak testi ve Dikey Sıçrama testi değişkenlerin ön-son ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), T test değişkeninin ön-son ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > \alpha=0.05$). Bulunan anlamlı ilişkilerin yön ve derecelerine bakıldığında, tüm ilişkilerin aynı yönlü ve güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3.7. Kadın fiziksel uygunluk değişkenleri korelasyon analizi

Değişken	Korelasyon	p-değeri
El kavrama kuvveti	0,694	0,026*
Bacak kuvveti	0,430	0,215
Denge 1 standing strong	0,686	0,028*
Denge 2 flamingo	0,798	0,006*
Harvard basamak testi	0,935	0,000*
T test	0,675	0,032*
Dikey Sıçrama	0,960	0,000*

Kadınlar için El kavrama kuvveti, bacak kuvveti, Denge 1 standing strong, Denge 2 flamingo, Harvard basamak testi, T test ve Dikey sıçrama testi değişkenlerinin ön-son ölçümleri için yapılan korelasyon analizi sonucunda, El kavrama kuvveti, Denge 1 standing strong, Denge 2 flamingo, Harvard basamak testi, T test ve Dikey sıçrama testi değişkenlerin ön-son ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), bacak kuvveti değişkeninin ön-son ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > \alpha=0.05$). Bulunan anlamlı ilişkilerin yön ve derecelerine bakıldığında, Denge 2 flamingo, Harvard basamak testi ve Dikey Sıçrama testi değişkenlerin aynı yönlü ve güçlü bir ilişki olduğu, el kavrama kuvveti, Denge 1 standing strong ve T test değişkenlerinin ise aynı yönlü ve orta düzeyli bir ilişki görülmektedir.

4. TARTIŞMA

Klasik balede karakter dans olarak ayrı bir tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Karakter dansları, folklorik dansların klasik bale dansçıları tarafından stilize edilerek sahnelenmesini ve klasik bale geleneğinden gelen tekniklerin kullanılmasını içeren sanatsal bir dans türüdür. Karakter dans bar egzersizleri ve çalışmaları klasik balenin temel bar egzersizleri ve çalışmalarıyla aynı adları taşımakta ve aynı başlangıca dayanmakla birlikte içerisinde klasik baleden farklı stiller, tempolar ve pozlar kullanılmaktadır. Ayakların duruş pozisyonları klasik balenin temel beş pozisyonuna yakındır. Klasik balenin temel ayak pozisyonlarından farklı olarak ayakların 180 derece dışa dönüklüğü kuralı aranmamaktadır. Bu araştırmada Türk halk oyunları türleri içerisinde yer alan kaşık türü oyunların icra edildiği Kırşehir yöresi oyunlarının karakterini belirleyen adımlardan seçilen ve yörenin oyun tavrını belirten oyun adımların belirli bir egzersiz programı dahilinde çalışılarak yöre oyun karakteri ve tavrının en üst düzeyde yansıtılması hedeflenmiştir. Belirlenen bu hedef ilgili araştırmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Bu araştırmada sekiz hafta boyunca belirlenen karakter dans adımlarının katılımcıların fiziksel uygunluğuna etkisine odaklanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde erkekler ve kadınlarda kuvvet parametrelerinde, aerobik uygunluklarında ve çeviklik yeteneklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), (Tablo 3), (Tablo 4). Bu bulgular gösteriyor ki Kırşehir yöresi halk oyunlarında karakter dans adımları çalışmalarının antrene edilen katılımcılarda alt ekstremita kas gruplarını güçlendirdiği görülmüştür. Yöre oyunlarından belirlenen bu karakter dans adım çalışmaları katılımcıların mukavemetini arttırarak daha uzun süreli ve yoğun halk oyunları çalışma egzersizleri yapmalarını sağlamıştır. (Koutedakis ve Sharp 2004), çalışmalarında, kuvvet antrenmanının yirmi iki profesyonel balerinin fiziksel performansı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Deney grubu, düzenli dans eğitimlerine ek olarak on iki haftalık bir hamstring ve kuadriseps kuvvet antrenmanı programına tabi tutulmuştur. Çalışma, deney ve kontrol gruplarının hamstring ve kuadriseps kas kuvveti değerlerine ilişkin önemli bulgular ortaya koymuştur. (Korkmaz, 2018), araştırmasında hem dikey sıçrama hem de maksimum bacak gücü ölçmüştür. Bu ölçümler sonucunda deney grubunun bacak gücü verilerini ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı bulmuştur. Bir diğer araştırmada (Turan ve Turan 2023), Kafkas dansçıların dikey sıçrama ve durarak uzun

atlama değerlerinde Zeybek dansçılara kıyasla önemli farklılıklar gzlemlemiştirler. İcra edilen dans türleri göz önünde bulundurulduğunda, hareketlerin yoğunluğu, yönü ve kuvveti de farklılık göstermiştir. Özellikle, Kafkas danslarının solo bölümlerinde erkek dansçılar tarafından gerçekleştirilen beceriye dayalı hareketler ağırlıklı olarak hız ve patlayıcı g ile karakterize edilmiştir. (Pekkarinen ve ark., 1989), Yirmi yedi genç bale dansısının fiziksel ve fizyolojik profillerini incelemeleri sonucunda bacak kaslarındaki hem patlayıcı hem de mekanik gücün normal aralıkta olduğunu gözlemlemişlerdir. Bacak kuvvetine dair yine bir diğer araştırmada (alışkan 2020), Kadın voleybolculara uyguladığı crosfit antrenmanlarının bacak kuvvetini ve dikey sıçrama yeteneğini geliştirdiğini tespit etmiştir.

El kavrama kuvvetini belirlemeye yönelik bu araştırmada yapılan karakter dans adımlarından kaşık çalma egzersizinin ön kol, arka kol kaslarının ve tendonların güçlendirilmesiyle elin palmar yüzünde bulunan kasların kaşık çalma yeteneğini ve mukavemetini artırdığı görülmüştür ($p < 0.05$). (Aktaş ve ark., 2011) sekiz haftalık kuvvet antrenmanları uyguladığı araştırmada sporcuların el kavrama kuvvetlerinin pozitif yönde etkilendiğini tespit etmişlerdir. Benzer bir başka araştırmada (Blake ve ark., 2000), el kavrama kuvveti değerlerine yönelik yaptıkları ölçümlerde artışlar olduğunu gözlemlemişlerdir.

Kırşehir yöresi halk oyunları adımlarından seçilmiş olan karakter dans adımlarının ritmik olarak düşük şiddette ve uzun süreli olarak tekrar edilmesi sporcuların aerobik uygunluğunu olumlu yönde geliştirdiğini göstermiştir ($p < \alpha = 0.05$), (Tablo 3), (Tablo 4). (Dahlstrom ve ark., 1996), bale ve modern dansçıların diğer dansçılara göre daha yüksek VO_2max değerlerine sahip oldukları gözlemlemişlerdir. Bir başka araştırmada (Wyon ve ark., 2002), bale ve modern dansçıların daha yüksek VO_2max değerlerine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. (Wyon ve Redding 2005), yaptıkları çalışmada, iki farklı dans okulundaki profesyonel dansçıların performans öncesi ve sonrası kalp atış hızı ve laktat değerlerini karşılaştırmışlardır. İkinici okulun aksine, birinci dans okulu bisiklet, kürek ve stepten oluşan bir aerobik antrenman ortamı sunmaktadır. Çalışmanın bulguları, birinci okuldaki dansçıların aerobik kapasitesinin ikinci okuldaki dansılarınınkinden daha üstün olduğunu göstermiştir. Birinci okulun aerobik antrenman ortamının bu farklılığa katkıda bulunan birincil faktör olduğu varsayılmıştır. Dansçıların performans sonrası kalp atış hızlarında gözlemlenen önemli farklılıklara rağmen, bulgular birinci okuldaki katılımcıların testin tamamlanmasının

ardından daha düşük laktat seviyeleri sergilediğini göstermiştir. (Angioi ve ark., 2009), yaptıkları çalışmada modern dansçıların bale dansçılarına göre daha yüksek enduransa sahip olduklarını gözlenmişler, diğer taraftan halk oyunu dansçılarının ise modern dansçılara göre daha yüksek enduransa sahip olduklarını tespit etmişlerdir. (İmamoğlu ve ark., 2002), Kırk beş sedanter kadında yapılan üç aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada kalp atım sayısında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmada kadın katılımcıların Standing Strong denge yetenekleri değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$). Erkek katılımcılarda ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bunun nedeni ise Kırşehir yöresi oyunlarında statik duruşlardaki hareketler bütününe bakıldığında yöre adımlarındaki denge merkezinin uzun süreli değil, kısa süreli olarak devamlı değişim göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. (Myer ve ark., 2006), yaptıkları araştırmada sporcularda dinamik stabilizasyon ve denge eğitiminin sonunda açık zincir izokinetik hamstring kuvvetinde kayda değer bir artış gözlemlemiştir. Bir başka araştırmada (Thompson ve ark., 2017), spor yapan on iki katılımcı ile spor yapmayan on iki katılımcı arasındaki denge farkını incelemişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda spor yapan ve spor yapmayan gruplar arasında spor yapanlar lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Diğer yandan erkek ve kadınların çeviklik yeteneklerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı iyileşmeler saptanmıştır ($p < \alpha=0.05$), (Tablo 5). Bulgular gösteriyor ki Kırşehir yöresi oyunlarından belirlenen karakter dans adımları ile uygulanan halk oyunları çalışma egzersizlerinin katılımcıların çeviklik yeteneğini geliştirdiğini ortaya koymuştur. (Alricsson ve ark., 2003), yaptıkları araştırmada, düzenli kayak antrenmanlarına ek olarak dans antrenmanı yapan sporcuların daha fazla çabukluk sergilediklerini gözlemlemiştir. Araştırmacılar araştırmalarında, kros kayakçıların hızını engellerin altından ve üstünden geçmek için gereken süreyi ölçüp değerlendirerek dans egzersizlerinin sporcuların hızını artırdığını tespit etmişlerdir. (Akyüz, 2017), Ortalama yaşları on yedi olan on erkek futbolcu ile yaptığı çalışmada, sporcuların sekiz haftalık çalışma sonunda sürat becerilerinin anlamlı bir şekilde gelişim gösterdiğini rapor etmiştir.

Bu araştırmada anaerobik gücün değerlendirilmesine bakıldığında katılımcılarda antrenman sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuç halk oyunları çalışmalarında yeterli düzeyde anaerobik temelli kapasitenin çok etkili olmadığını göstermektedir. Kırşehir yöresi oyunları içerisinden belirlenen karakter dans adımlarının sürat ve anaerobik güç düzeyinde etkili olmadığını söyleyebiliriz. (nveren 2005), Araştırmasında, on iki haftalık halk dansları eğitim programı uygulayarak, katılımcıların vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, anaerobik, aerobik g ve bacak kuvveti parametrelerinde anlamlı değişiklikler tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise (McCord ve ark., 1989), düşük yoğunluklu dans eğitiminin aerobik kapasite, submaksimal egzersizdeki kalp atış hızı ve vücut kompozisyonu üzerinde önemli olumlu etkileri olduğu rapor etmişlerdir.

Erkekler ve kadınlar için bazı fiziksel uygunluk değişkenleri korelasyon analizlerinde el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, denge 1 standing strong, denge 2 flamingo, harvard basamak testi ve dikey sıçrama testi değişkenlerinde korelasyonel anlamlılık bulunmuştur ($p < \alpha=0.05$), (Tablo 6), (Tablo 7). Uygulanan egzersizde karakter dans adımlarından kaşık çalma, topuk basma, diz çekme, sekme ve ayak savurma adımlarının sıklığı ve yoğunluğu ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülebilir. Uygulanan karakter dans adımları aynı zamanda özellikle alt ekstremite kas guruplarını aktive ettiği için uygulanan egzersiz programı dayanıklılık ve kas gücünün artması anlamında olumlu gelişmeler göstermiştir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Kırşehir yöresi halk oyunları çalışma programına dahil olan katılımcıların fiziksel uygunluk bileşenlerinde önemli anlamli iyileşmeler olduğu tespit edilmiştir. Sekiz hafta boyunca Kırşehir yöresi oyunlarına özgü seçilmiş karakter dans adımları ile yapılan çalışma programlarının test edilen bileşenlerdeki olumlu sonuçlarının alınmasında yapılan çalışmaların temposu, sıklığı ve kalitesinin etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuç gösteriyor ki karakter dans adımları çalışmalarının halk oyunları katılımcılarına fiziksel uygunluklarının iyileşmesinde önemli ölçüde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Karakter dans adımları çalışmaları, Kırşehir yöresi oyunlarının eğitimini alan katılımcı grubunun, yöre oyunlarını performans anlamında daha başarılı bir şekilde oynadıklarını ortaya koymuştur. Araştırmada nihai sonuç olarak antrene edilen katılımcılarda, denge düzeyinde artış, aerobik uygunluklarında artış, maksimum bacak gücü ve el kavrama gücünde artış tespit edilmiştir.

- ✓ Araştırmada incelenen değişkenlerin Kırşehir yöresi halk oyunları ile ilgili olduğu göz önüne alındığında, araştırmanın konuyla ilgili mevcut literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Kırşehir yöresi halk oyunları üzerine yapılan bu çalışma genişletilebilir ve farklı bölgeler arasında karşılaştırma yapılabilir.
- ✓ Araştırmamızın sınırlılıklarından olan bazı fiziksel uygunluk bileşenlerinin kullanıldığı bu araştırma ile yine bu araştırmada kullanılmayan diğer fiziksel uygunluk bileşenleri ile yapılacak bir araştırma karşılaştırılabilir.
- ✓ Bu çalışma sadece ortaöğretim öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Örneklem genişletilerek gelişimler araştırılabilir.
- ✓ Halk oyunları çalışmalarının bu tür çalışmalarla kalitesini arttırarak kalıcı çalışma modellerinin uygulanmasında, fiziksel ve fizyolojik kazanımların önemi belirlenip daha bilinçli halk oyunları çalışma programları sağlanabilir.
- ✓ Türkiye Halk Oyunları Federasyonuna yapılan araştırma ile bilgi verilerek Türkiye Halk Oyunları Federasyonuna bağlı eğitim kurulunun antrenör eğitimlerinde yöre oyunlarının karakteristik özelliğinin korunması ve yöre

tavrını geliştirerek, antrenörlerin antrene ettiği bireylerin fiziksel uygunluklarını geliştirmesi anlamında verilecek eğitimlere örnek teşkil edebilir.

- ✓ Çalışmanın bulgularına ek olarak, halk dansları etkinliklerinin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin incelenerek halk danslarının faydalarının tanıtılması, yaygınlaştırılması ve halk dansları özelinde toplumsal farkındalık oluşturulabilir.



KAYNAKLAR

- Akaya, A. (2014). Anadolu Halk Dansları ve Halk Dansları Üzerine Genel Değerlendirme.
- Aktaş, F., Akkuş, H., Harbili, E., & Harbili, S. (2011). Kuvvet Antrenmanının 12-14 Yaş Grubu Erkek Tenisçilerin Bazı Motorik Özelliklerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 7-12.
- Aktaş, G. (1999). Temel Dans Eğitimi Ege Üniversitesi Basımevi. İzmir s, 1-9.
- Akyüz, Ö. (2017). Müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 85-95.
- Alricsson, M., Harms-Ringdahl, K., Eriksson, K., & Werner, S. (2003). The effect of dance training on joint mobility, muscle flexibility, speed and agility in young cross-country skiers—a prospective controlled intervention study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 13(4), 237-243.
- Altuğ, F., Ünal, A., Kavlak, E., Çıtışlı, V., & Cavlak, U. (2016). Düşük abdominal kas endüransının kronik bel ağrısına etkisi. *Türk Nğroşirurji Dergisi*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Angioi, M., Metsios, G., Koutedakis, Y., & Wyon, M. A. (2009). Fitness in contemporary dance: a systematic review. *International journal of sports medicine*, 30(07), 475-484.
- Anlıatamer, F., & Ünal, Ş. (2004). Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiğ. *Beyaz Yayınları, İstanbul*.
- Anonim, (2024), La Tarantella. (b.t). 10 Ocak 2024, Erişim adresi:<http://www.streetswing.com/histmain/z3tartla.htm>
- Anonim, (2024), Mazurka. (b.t). 10 Ocak 2024, Erişim adresi:<http://www.streetswing.com/histmain/z3mazurka.htm>
- Anonim, (2024). About Hungarian Folk Dance. (b.t). 11 Ocak 2024, Erişim adresi:<http://www.mecsektanc.hu/folkdance.html>
- Anonim, (2024). Bolero. (b.t). 11 Ocak 2024, Erişim adresi: <https://www.spanish-art.org/spanish-dance-bolero.html>
- Anonim, (2024). Csardas Dance History. (b.t). 11 Ocak 2024, Erişim adresi: <http://greentransylvania.com/arts-crafts/csardas/csardas-dance-history>
- Anonim, (2024). Lancer. (b.t). 10 Ocak 2024, Erişim adresi:<http://syrenadancers.com/repertoire/lancer>
- Anonim, (2024). Russian Folk Dances - The Ignored Art . University of Michigan.(b.t), Erişim adresi:<http://www.ottawaitalians.com/Heritage/tarantella.htm>
- Anonim, (2024). Sevillanas.(b.t). 11 Ocak 2024, Erişim adresi: <https://www.spanish-art.org/spanish-dance-sevillanas.html>
- Anonim. (2024). Fandango. (b.t). 12 Ocak 2024, Erişim adresi:<https://www.spanish-art.org/spanish-dance-fandango.html>
- Aragón, L. F. (2000). Evaluation of four vertical jump tests: Methodology, reliability, validity, and accuracy. *Measurement in physical education and exercise science*, 4(4), 215-228.

- Aydın, C. (1990). Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.
- Barın, N. (1999). Batı Dans Tarihi, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları/2315, Yayınlar Dairesi Başkanlığı, Sanat Eserleri Dizisi/247, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara
- Başpınar, S. G., Ocak, Y., Yıldız, M., & Erşan, K. (2016). The effect of various field grounds on sprint values of athletes. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Bişgin, Ş. (2001). Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya*.
- Blake, A., Miller, W. C., & Brown, D. A. (2000). Adiposity does not hinder the fitness response to exercise training in obese women. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(2), 170.
- Brown, J. D. (1991). Staying fit and staying well: physical fitness as a moderator of life stress. *Journal of personality and Social Psychology*, 60(4), 555.
- Buckley, J. P. (2008). *Exercise physiology in special populations: Advances in sport and exercise science*. Elsevier Health Sciences.
- Can, İ., Özmen, M., & Bayrakdaroglu, S. (2017). Antrenmanlı sporcularda çeviklik ve ağırlıklı squat sıçrama egzersizi esnasındaki hız ve güç değerleri arasındaki ilişki. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 136-144.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Çon, M., Akyol, P., Tural, E., & Taşmektepligil, M. Y. (2012). Voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 202-207.
- Dahlstrom, M., Inasio, J., Jansson, E., & Kaijser, L. (1996). Physical fitness and physical effort in dancers: a comparison of four major dance styles. *Impulse*, 4(3), 193-209.
- Demirsipahi, C., & Oyunları, T. H. (1975). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: 148.
- Doğan, A., & Uyanık, M. (2000). Germe egzersizlerinde uygulanan farklı bekleme sürelerinin esneklik gelişimi üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi 1. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, 1(1), 8-14.
- Dunford, M., & Doyle, J. A. (2019). *Nutrition for sport and exercise*. Cengage Learning.
- Düzgün, İ. (2002). *Düzenli spor yapan ve yapmayan adolesanlarda fiziksel uygunluk düzeyinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Eroğlu, O., & Zileli, R. (2015). Genetik faktörlerin sportif performansa etkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(1), 63-76.
- Folklor Dizisi : 4.
- Göral, K., & Göral, Ş. (2015). Kadın Futbolcularda Sprint Sürati, Dikey Sıçrama Ve Kuvvet Parametreleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Manas Journal of Social Studies*, 4(3), 116-123.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., ve Parker, M. (2001). Çocuklar hareket ediyor: Beden eğitimi öğretimine yönelik yansıtıcı bir yaklaşım (5. basım). Mayfield Yayınevi.

- Gutin, B., Yin, Z., Humphries, M. C., ve Barbeau, P. (2005). Orta ve Şiddetli düzeyde fiziksel aktivitenin ergenlerde kondisyon ve Şişmanlık ile ilişkisi. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(4), 746-750.
- Hechavarría, M. D. C. (1998). Alicia Alonso: más allá de la técnica. (No Title).
- Hoeger, W. W., ve Hoeger, S. A. (2010). Fiziksel Fitness İçin İlkeler ve Laboratuvarlar. 7. Basım. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Huizinga, J., & Kılıçbay, M. A. (1995). *Homo ludens: Oyunun toplumsal işlevi üzerine bir deneme*. Ayırntı.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik dergisi*, (3), 195-210.
- İmamoğlu, O., Akyol, P., & Bayram, L. (2002). Sedanter bayanlarda üç aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, (s 19).
- Kaeppler, A. (2003). Halk biliminde kuram ve yaklaşımlarda dans. *Milli Folklor Dergisi*, 5(2), 382-385.
- Karacabey, K., Kara M., Karslığil C.(2008). “10-12 Yaş Grubu Erkek Futbolcularda 12 Haftalık Atrenman Programının Fiziksel Uygunluk Ve Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi”, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Nobel Yayın Dağıtım, Muğla Üniversitesi 229-231
- Karadoğan, Ö. (2017). *Tekirdağ gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde çalışan personelin fiziksel aktivite düzeyleri, bazı fiziksel özellikleri ve fiziksel uygunluk seviyelerinin tespiti* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Koutedakis, Y., & Sharp, N. C. (2004). Thigh-muscles strength training, dance exercise, dynamometry, and anthropometry in professional ballerinas. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 714-718.
- Lifar, S. (1968). La danza. Barcelona: Editorial Labor S. A.
- Lopoukov, A., Shirayev, A. ve Bocharov, A. (1986). Character Dance. British Library Cataloguing in Publication Data (J.Lawson çev.).
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. London: Electric World plc, 24(25), 57-158.
- McCord, P., Nichols, J., & Patterson, P. (1989). The effect of low impact dance training on aerobic capacity, submaximal heart rates and body composition of college-aged females. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 29(2), 184-188.
- Meredith, M. D., & Welk, G. J. (2005). *Fitnessgram/Activitygram test administration manual*. Human Kinetics 1.
- Mertoğlu, E. (2002). Okul öncesi eğitim kurumlarında devam eden 5-6 yaş grubundaki çocukların ritm algılamalarının incelenmesi.
- Mis, M. A. (2001). Türk halk oyunlarında biyomotorsal özelliklerin gelişimi. *Yüksel Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir*.
- Myer, G. D., Ford, K. R., Brent, J. L., & Hewett, T. E. (2006). The effects of plyometric vs. dynamic stabilization and balance training on power, balance, and landing force in female athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 345-353.

- Nande, P. J., & Vali, S. A. (2010). *Fitness evaluation tests for competitive sports*. Himalaya Publishing House.
- Ocak, Y., & Tortop, Y. (2012). Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 46-54.
- Ossona, P. (1976). *La educación por la danza: enfoque metodológico* (Vol. 7). Editorial Paidós.
- Önder, E. (2001). Folklor sosyolojisi açısından Sivas halayları. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (10).
- Örnek, S. V. (1977). Türk Halk Bilimi. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları,
- Özer, E. H. K., Kaya, H., Kazazoğlu, N., & Bircan, Z. (2004). Elazığ Halk Oyunları. *Elazığ Kültür Kurultayı Yay., Elazığ*.
- Özer, İ. (2001). Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Panjan, A., & Sarabon, N. (2010). Review of methods for the evaluation of human body balance. *Sport Science Review*, 19(5-6), 131.
- 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. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 14(4), 443-450.
- Pekkarinen, H., Litmanen, H., & Mahlamäki, S. (1989). Physiological profiles of young boys training in ballet. *British journal of sports medicine*, 23(4), 245-249.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). Medicine, ACOS ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.
- Sel, R. (1987). Her yaşa göre oyunlar, rondlar, halk dansları. (No Title).
- Sempozyumu Bildirileri. Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları: 157.
- Serbest, K., & Eldoğan, O. (2014). İskelet kaslarının yapısı ve biyomekaniği. *Academic Platform-Journal of Engineering and Science*, 2(3), 41-51.
- Shephard, RJ (1998). Olumsuz bir ortamda egzersizle oluşan bağışıklık değişiklikleri. *Kanada fizyoloji ve farmakoloji dergisi*, 76 (5), 539-546.
- Su, R. (2000). Türk Halk Oyunları. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları / 1624.
- Sünger İ. (2015), Şanlıurfa Oyunları ve Yöresel Giysileri, Şahin Ofset, Ankara.
- Talen, M. R., & Mann, M. M. (2009). Obesity and mental health. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(2), 287-305.
- Tari, L. (2012). The „Verbunkos”, a Music Genre and Musical Symbol of Hungary. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series VIII: Performing Arts*, 81-86.
- Thompson, L. A., Badache, M., Cale, S., Behera, L., & Zhang, N. (2017). Balance performance as observed by center-of-pressure parameter characteristics in male soccer athletes and non-athletes. *Sports*, 5(4), 86.

Turan, A., & Turan, Z. (2023). Zeybek ve Kafkas Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 790-807.

Ulusoy, C. (2013). 14-17 Yaş Arasındaki Gençlerin Fiziksel Uygunluklarının ve Günlük Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Lefkoşa, Yüksek Lisans Tezi*, 33.

Wood, R. (2008). Flamingo balance test. *Topend Sports Website*, 1295-1300.

Wyon, M. A., & Redding, E. (2005). Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(3), 611-614.

Wyon, M., Head, A., Sharp, C., & Redding, E. (2002). The cardiorespiratory responses to modern dance classes: differences between university, graduate, and professional classes. *Journal of dance medicine & science*, 6(2), 41-45.

Yamak, B. (2015). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut imajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Yeşiltaş, D. (2011). Küresel bale dans ansiklopedisi 1-2. Kalkedon.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Ankara: Herkes İçin Spor Federasyonu.

EKLER

EK-1

Sporcu Test Veri Kartı

Adı Soyadı:

Kuvvet

El Kavrama Kuvveti Testi: Derece/Kg:

Bacak Kuvveti Testi: Derece/Kg:

Denge

Standink Stork Test: Sağ Ayak Süre: Sol Ayak Süre:

Filamingo Denge Test: Destek Ayak: Hata Sayısı:

Vo2max

Harward Basamak Testi: Başlangıç Nabız:

Test Sonrası Nabız:

Dinlenme Aralıklı Nabız (1 Dk Bir Ölçüm)

1.Ölçüm.....2.Ölçüm.....3.Ölçüm.....4.Ölçüm.....5.Ölçüm.....
....

Çeviklik

‘T’ Testi: Süre:

Dikey Şıçrama Testi Yükseklik/Derece:.....

EK-2

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi: 19.04.2023

Toplantı Sayısı: 2023/04

Karar No: 2023.03.26

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu 19.04.2023 çarşamba günü saat 10:00’da Prof. Dr. Sema ZERGEROĞLU’nun başkanlığında toplanarak gündemdeki, Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER’in danışmanlığında yürütülecek olan Yüksek Lisans Öğrencisi Ferhat KARAÖNÇEL’in yüksek lisans tezi “**Türk Halk Oyunları Kaşık Türü Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Oluşturma (Kırşehir Yöresi Örneklemesi)**” isimli başvurusunu görüştü.

KARAR: Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Doç. Dr. Aziz GÜÇLÜÖVER’in danışmanlığında yürütülecek olan Yüksek Lisans Öğrencisi Ferhat KARAÖNÇEL’in yüksek lisans tezi “**Türk Halk Oyunları Kaşık Türü Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Oluşturma (Kırşehir Yöresi Örneklemesi)**” isimli başvurusu Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelerine uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Sema ZERGEROĞLU