

# BİR YARIŞMA SPORU OLARAK CİMNASTİK KAVRAMI

Yrd. Doç. Dr. Sami MENGÜTAY\*

## ÖZET

*Cimnastik branşının bir spor ya da atletik bir olay olarak kavranması oldukça güçtür. Çünkü; spor denilince kişinin bir kişiye veya takımın bir takıma mücadelesi düşünülür. Ancak cimnastik sporunda sadece rakibin hareket ve davranışları ile içiçe olmama durumu yoktur aynı zamanda ona karşı verilen mücadelenin ayırt edilebilme zorluğu vardır. Cimnastik ile diğer spor dalları arasındaki farkı anlayabilme gerçek bir spor bilincini ortaya koyacaktır.*

Cimnastik branşının bir spor ya da atletik bir olay olarak kavranması oldukça güçtür. Çünkü spor denilince kişinin bir kişiye veya bir takımın diğer bir takıma karşı mücadelesi düşünülür. Ya da atletizmde olduğu gibi atletlerin zamana karşı birbirleriyle yarışmaları, yüksek bir çitadan geçebilmeleri ve metreyle ölçülebilen bir mesafeyi uzun olarak atlamaları akla gelir. Bütün bunların hepsinde kimin kazandığı anında seyirciler tarafından açıkça görülür. Bu durumda kişi veya takım karşısındaki kazanmasını sağlamak için büyük gayret sarfeder. Futbol gibi, güreş gibi sporculanın içiçe olduğu dallarda bu durum çok açık bir şekilde bellidir. Hatta tenis gibi, voleybol gibi rakibin sahasına girmeden yapılan hücum ve defans uygulamalarının yer aldığı spor dallarında bile açıkça kendini göstermektedir.

Ancak cimnastik gibi bir spor branşında sadece rakibin hareket ve davranışları ile içiçe olmama durumu yoktur, aynı zamanda ona karşı verilen mücadelenin ayırt edilebilme zorluğu da vardır. Burada doğal olarak kişinin kendisi ile yaptığı mücadele söz konusudur ki bu mücadele kişinin zor ve çok zor hareketlerden oluşan bir seriyi son derece hatasız ve akıcı bir şekilde tamamlamak için vücudunu kontrol altında tutabilme özelliği istenir ve bunun da gelişimi yıllar boyu süren bir çalışmayı gerektirmektedir.

Cimnastik ile diğer spor dalları arasındaki farkı anlayabilme gerçek bir spor bilincini çok açık bir şekilde ortaya koyacaktır. Burada kişinin "ne yaptığı" değil "nasıl yaptığı" önemlidir. Birçok spor karşılaşmalarında sporculanın fiziksel güçlerini kullanırken sarf ettiği gayret, yüzlerindeki ızdıraplı ifade birçok mağazinlerde ve gazetelerin spor sayfalarında açık olarak görülmektedir. Fakat bir cimnastikçi için yüzdeki zorlama ifadesi, kaslarındaki en ufak titreme ve yoğun güç sarfettiğini belli etme, alacağı puandan kesinti yapacağından bunları yok etme zorunluluğu vardır. Hareketleri yaparken yüzdeki rahat ifadeyi, kaslarındaki en ufak titreme ve yoğun güç sarfettiğini belli etme, alacağı puandan kesinti yapacağından bunları yok etme zorunluluğu vardır. Hareketleri yaparken yüzdeki rahat bir ifade estetik ve emin görünüş cimnastiğin esas anahtarıdır. Artistik bir anlam kazanması onun makyajı, yaratıcılık ise diğer önemli bir yüzüdür. Bu sayede ulusal ve uluslararası karşılaşmalarda yeni yeni orijinal hareketler ortaya çıkmaktadır ve bu hareketlere ilk defa onu yapanın ismi verilmektedir. Yamaşıta, Gienger Salto, Tusukara gibi.

Cimnastikçi genellikle geniş omuzlu, dar kalçalı, fazla uzun boylu olmayan bir görünüme sahiptir. 1964 Tokyo ve 1972 Münih Olimpiyatlarında en üst seviyede ilk yirmi cimnastikçinin boy, kilo ve yaş ortalamaları 1.64 cm., 63.5 kg. 26 yaş olarak belirlenmiştir. Ancak bu demek değildir ki bu ölçülerin dışındaki kişiler bu spor branşında başarılı olamaz. Bu bahsedilen ölçülerin de dışında bulunan bazı cimnastikçilerin de dünya şampiyonu olduğu bir gerçektir. Ö. E. Gienger.

Kesinlikle denge özelliği çok iyi gelişmemiş hiçbir cimnastikçi bu branşın ustası olamaz, bu özelliğin, hem statik hem de dinamik durumların her ikisinde de bulunması gerekliliği vardır. Heyecansal durumu ise cimnastikçinin içinde bulunduğu en önemli kısımlardan biridir. O yapacağı harekete kendini tamamen dış etkilerden arındırması ve konsantre olmuş bir şekilde hazırlama durumundadır. Arkadaşlık, yardımlaşma, paylaşma, duygularının çok fazla gelişmiş olması ise onun bir başka özelliğidir.

Cimnastikçide çok büyük ölçüde kendine güvenme gerekliliği vardır. Çünkü o yarışma esnasında sadece aletle beraber ve bütün sihir onun gözlerindedir. Hakemler onun gözlerindeki tereddütten kesinti yapmaya hazır bir şekilde seriyi izlemektedirler. Eğer kendine güveni olmazsa psikolojik gerginlik onun performansını daha da zayıflatacaktır.

Bizler cimnastikçi bir çeşit yarışması yapılan bir spor olarak görürüz, ama aslında kendini disipline edebilme ve bir düşünce türüdür. Kısacası bir hayat tarzıdır.

## KAYNAKLAR :

Aziz, J.A.; "How to Teach Gymnastics. Tumbling and Balancing"

Piggot Printing London-Canada 1965

Grandi, B.; "Didattica e Metodologia Della Artistica Gimnastica Sociat Stampa Sportiva Rama

Mengütay, S.; "Artistik Cimnastik 2" Tekel Ambalaj İşletmesi

Ryser, E.O.; "Tumbling and Apparatus Stunts" W.M.C.Brown Com. Publishers,

Taylor-Basin-Zivic; "Olympic Gymnastic For Man and Womans"

Prentice Hall, Nev Jersey 1972

\* Marmara Üniversitesi A. E. F. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğretim Üyesi