

**ELİT SPORCULARIN VE SEDANTERLERİN RİTM DUYGULARI BAKIMINDAN
KARŞILAŞTIRILMASI**
THE COMPARISON OF RHYTHM SENSES OF ELITE SPORTSMEN
AND SEDANter

¹Zinnur GEREK ²Dursun KATKAT

ÖZET

Bu çalışmada elit düzeyde spor yapan ve sedanter bireylerin ritm duyguları ölçülmüş ve aralarında ritm duyguları bakımından farklılık olup olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca farklı branşlarda faaliyet gösteren sporcuların branşları arasında ritm duyguları bakımından fark olup olmadığı da araştırılmış, çalışmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın gerekçesi, spor ile ritm duygusunun ilişkili olup olmadığını ortaya koymak ve eğer bir bağlantı varsa sporeu olmayan bireylerle karşılaştırma yaparak farkı meydana çıkarmaktır. Bu çerçevede araştırmanın amacı elit düzeyde spor yapan bireyler ile sedanter bireylerin ritm duygusunu belirlemek ve aralarında farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın evrenini elit düzeyde spor yapan bireyler ve sporla hiç ilgilenmemiş bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme ise, elit düzeyde spor yapan 199 ve sporla hiç ilgilenmediğini beyan eden 160 kişi olmak üzere, toplam 359 denek dahil edilmiştir.

Araştırmada veriler, ritm duygusunu belirlemeye yönelik hazırlanmış 10 değişkenli bir envanter ile uzman bir ritmci tarafından toplanmıştır. Veriler sayısal değerlere çevrilerek bilgisayar ortamında istatistiki işlemlere tabi tutulmuş ve sonuca ulaşılmıştır.

Sonuç olarak elit sporcular ve sedanterler arasında ritm duygusu bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların kendi arasında yapılan teste göre de genelde takım sporları ile bireysel sporlar arasında ritm duygusu bakımından farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ritm Duygusu, Elit Sporcu, Sedanter

ABSTRACT

In this study, we measure the rhythm senses sportsman practicing at an elite level and sedanter individuals and determine the differences of their mentioned rhythm senses. Besides, we search the difference of rhythm senses between the sportsmen of various branches.

The ground of this research is to determine if there is a relation between sports and rhythm senses and if there is any connection, comparing those with people that are not sportsman. In this frame, the aim of this research is to determine the level of rhythm senses of elite sportsmen and sedanter individuals and to display the differences if any.

The universe of the research is the elite sportsmen and people that have never dealt with sports. The sampling is a total of 359 people which consists of 199 elite sportsmen from and 160 people that declared they have not dealt with sports.

During the research, data has been gathered by a rhythm specialist via an inventory of 10 variables that is prepared for determining the rhythm sense. Then, the data has been converted into numerical values and statistically analyzed by a computer.

As a result, a significant difference of rhythm sense level has been found between elite sportsmen and sedanter. In addition, according to a test applied to sportsmen, there exist a difference between the sportsmen of individual sports and team sports.

Key Words: Rhythm sense, Elite sportsman, Sedanter

¹ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Bir insanın vücudunu iyi kullanabilmesi doğuştan gelen fiziksel bir yeterlilik, zihinsel veya duygusal bir tepki olabilir. Ancak sporcuda şans eseri var olan bir takım yetenekler başarı için tek başına yeterli olmayabilir. Sporcunun kendini ifade aracı vücudu olduğuna göre onu iyi kullanmak ve geliştirmek her yönüyle ona hükmedebilmek doğru ve düzenli bir eğitimle mümkündür¹.

Söz konusu eğitimin temeli için sporcunun egzersizlere tahammül yetisi, zorlu çalışmalara dayanma gücü, vücudunu eğitmeye ve ritm duygusunu geliştirmeye isteklilik duyması gerekmektedir. Bazı spor dalları için hareket kabiliyetlerinin her yönden mükemmelleştirilmesi ve sporcuların uzun vadeli olarak yaratıcılığının geliştirilmesi ritm duygusunun geliştirilmesiyle mümkün olabilir⁷.

Sporun farklı türleri, sporcunun değişik kas gruplarını çalıştırmasını hedefler. Oysaki genel anlamda spor eğitiminde bedeni tanımak kadar, bedensel becerileri ortaya çıkartan eğitim programları da önemlidir. Amaca yönelik eğitimde yaratıcılık esastır. Dolayısıyla sporcunun gerek yaratıcılığını gerekse tekniğini geliştirmek için bedensel beceriyi kazanmaya yönelik uygulamalı çalışmalardan faydalanması zorunludur. Bu tür çalışmaların temelinde de ritm vardır³.

Gerçek yada hayali bir kuvvete karşı yapılan hareketler, hızın gereklerine uygun olarak değişiklik göstermektedir. Bu noktada hareketin ritm özelliği önemli yer tutar. Çünkü belli hareketler, aynı müzikte olduğu gibi, değişen zaman, hız ve ritm uzunlukları ile icra edilirler. Müzikte vuruşlar mezürleri, bunlarda müzik cümlelerini oluşturur. Bunun gibi, hareketler de hareket cümleleri oluşturacak şekilde bir araya gelirler. Hız ve ritm nasıl

müziğin ifade niteliğini etkiliyorsa aynı şekilde hareketinde ifade niteliğini etkiler⁵.

Bedensel becerilerin geliştirilmesinde uygulanacak her türlü tekniğin temelinde ritm vardır. Düzenli hareketler, sinir sistemi ve hareket isteminin bir kurallar dizisi içinde meydana geldiği kompleks olaylardır. Bu kompleks içinde hareketin ritmi başlı başına önem taşımaktadır. Çünkü hareketlerin akışındaki düzeni sağlayan ritmdir. Ritm eski Yunanca'da "Rheo" yani akmak sözcüğünden türetilerek insan faaliyetlerinin bir çok alanları için kullanılmaktadır. Bununla birlikte ritm denildiğinde akla ilk gelen müziksel ritmdir. Ancak genel anlamda ritmi "belli bir düzen içerisinde birbiri ardınca iştilen vuruşlar dizisi veya belirli ve düzenli hareketlerin, birbirini izleyen gruplar halinde yapılması, görülmesi, duyulması yada hissedilmesi olarak tanımlanabilir².

Tanımdan da anlaşılacağı üzere ritm yalnızca duyu organı ile hissedilmemektedir. Aynı zamanda görerek yada hissedilerek de fark edilebildiği gerçeği karşımıza çıkmaktadır. Düzenli yapıp sönen ışıklar bir ritmik ifade olarak değerlendirildiği gibi sağır ve dilsizlerin ritmi gerek gerekse diyaframlarıyla hissederek algılaması ve grup halinde halk oyunları oynaması da ritmin önemini vurgulayan çarpıcı birer örnektir⁶.

Tüm insan ve hayvan hareketlerinin dinamiğinin döngüsel bir gidişi olduğu bilinmektedir. Kalbin ritmik atışı ile gece gündüz yinelenmesi bunun için birer örnektir. Güncel hayatta da fizyolojik kurallara göre her hareketin, her olayın ve her eylemin, hız (tempo) ve tartım (ritm) ilişkisi ile doğru orantılı bir gelişim gösterdiği görülmektedir. İnsanın yaptığı her hareket ateşleyici iç aksiyonun ritmine göre yapılmaktadır. Dolayısıyla düzenli ve istemli hareketlerin değer ve

ölçüleri hız-tartım ilişkisi doğrultusunda belirlenir ve değerlendirilir⁷.

Hareket ritmiyle müziksel ritim arasında yakın bir ilişki olduğu görülmektedir. Hareket eğitimi açısından hareket ritminin geliştirilmesinde müzik ritminin başlı başına araç olduğu bilinmektedir. Aneak "ritm" kavramı harekette belli bir bölümlenmenin özelliğini de içermektedir. Bu dinamik ve zamansal bölümlenmedir. Bir harekete neden olan kasılma ve gevşemelerin periyodik ve zamansal değişkenliği yani hareketin dinamik yapısı "hareket ritmi" olarak değerlendirilmektedir. Yine hareketin kasılma ve gevşeme evreleri arasındaki akıcı geçişi ise dinamik bölümlenme olarak açıklanır. Dolayısıyla hareket ritmi hareketin dinamik bölümlenmesi olarak tanımlanmaktadır⁸.

Hareketin dinamik bütünlüğünün özellikle grup ritminin uyumunda daha belirgin olduğunu görülmektedir. Grup ritminde bir grubun birlikte yaptığı eylemde, grup içerisindeki her üyenin yaptığı hareketin, diğer üyenin yaptığı hareketle dinamik ve zamansal olarak benzeşmesi ve uyum sağlaması gerekmektedir. Bu gerekliliğin özellikle grup halinde yapılan çalışmalar sırasında daha da önem kazandığı görülmektedir. Önemli bir ayrıntı olarak, ritm duygusunun sporcu için kalıtsal olmayıp, içinde yaşadığı aktif çevre ve ortamla kazanılıp, eğitimle geliştirilebilen özellik olduğu söylenebilir⁹.

MATERYAL VE METOD

Araştırmanın evrenini Türkiye'de elit düzeyde spor yapan bireyler ve sporla hiç ilgilenmemiş bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise elit düzeyde spor yapan 199 atlet ve sporla hiç ilgilenmediğini beyan eden 160 insan dahil edilmiştir. Örneklem grubunda bayan ve erkek denek ayrımı yapılmamıştır.

Örneklem grubundaki sporcular, futbol, basketbol, voleybol ve hentbol gibi takım sporları ile güreş, atletizm, kayak ve boks gibi bireysel spor branşları arasından seçilmiştir. Öte yandan sedanterler ise sporla hiç ilgilenmediğini beyan eden ve halk arasından rasgele seçilen 160 bireyden oluşmaktadır.

Araştırmada veriler, ritm duygusunu ölçmek amacıyla geliştirilmiş 10 değişkenli bir envanter çerçevesinde uzman bir ritmci yardımıyla toplanmıştır. Envanter, zamanlı vuruşlardan oluşan notalardan meydana gelmiştir. Ritm duygusu ise duy-algıla-uygula prensibi ile ölçülmüştür. Başka bir deyişle, denek duyduğu ritmin aynısını vurmaya çalışır. Bu işlem iki kez uygulanır ve en iyi olan derece baz alınır.

Geliştirilen bu envanter ve uzman ritmcinin hata payını test etmek için 30 kişiden oluşan bir kontrol grubu yardımıyla Pearson Güvenirlik Metodu uygulanmış ve ölçüm metodunun güvenilirlik katsayısı .8479 olarak tespit edilmiştir.

BULGULAR

Ritm duyguları bakımından sporcu ve sedanter bireyler arasında yapılan karşılaştırma sonucunda (Tablo-1) .01 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Spor yapan bireyler kendi içlerinde ikiden fazla değişik branşta faaliyet gösterdikleri için aralarında ritm duygusu bakımından fark olup olmadığına varyans analizi yapılarak bakılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sayıca ikiden fazla grup arasında karşılaştırma yapıldığı için hangi gruplar arasında farklılık olduğunu ortaya koymak amacıyla LSD testi yapılmış ve sonuçları Tablo-4'de belirtilmiştir.

Yapılan LSD testi sonuçlarına göre,

- Futbol ile basketbol ve hentbol arasında
- Basketbol ile güreş, atletizm ve voleybol arasında
- Kayak ile güreş arasında
- Güreş ile hentbol arasında
- Atletizm ile hentbol arasında

Örnekleme grubuna alınan sporcular takım sporları ve bireysel sporlar olarak tasnif edildikten sonra iki grup arasında ritm duygusu bakımından fark

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada sporcular ile sedanterler arasında ritm duygusu bakımından farklılık olup olmadığına t testi yapılarak bakılmış, sporcular lehine .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu fark küçümsenmeyecek kadar büyük sayılabilir (Tablo-1). Bunun sebebi, sporcuların gerek antrenmanlarında gerekse periyodik müsabakalarda sporun gerekliliği olan hareketleri sergilemesi ve bu hareketlerin ritmik bir bütünlük oluşturması olabilir. Başka bir deyişle, sporcular günlük yaşantılarında dahi spor yoluyla sedanterlere oranla daha fazla ritmik davranışlar sergilemesi, onların ritm duyguları üzerinde olumlu bir etki bırakmış olabilir. Bu da sedanterler ile aralarında ritm duygusu bakımından farklılık çıkabileceğine işaret edecektir.

Araştırmada ele alınan ikinci problem ise farklı branşlardaki sporcuların ritm duygularının farklılık gösterip göstermeyeceği yönündeydi. Farklı sekiz branş arasında varyans analizi yapılmış ve .01 düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiş,

- Voleybol ile hentbol arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Gruplar arasındaki bu farklılıkların hangi grup lehine olduğunu Tablo-2'de bulunan aritmetik ortalamalarından hareketle anlamak mümkün olacaktır.

olup olmadığına bakmak için t testi uygulanmış ve sonuçta takım sporları lehine .01 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

ayrıca hangi gruplar arasında fark olduğunu bulmak için LSD testi yapılmıştır.

Futbolcular ile basketbol, kayak ve hentbolcular arasında futbolun aleyhinde bir fark tespit edilmiştir. Bu sonuç futbolun diğerlerine oranla daha az ritmik hareket içerdiği şeklinde yorumlanabilir.

Basketbolcular ile güreş, atletizm(koşucu) ve voleybolcular arasında ritm duygusu bakımından basketbolcular lehine bir fark tespit edilmiştir. Bu sonuç, basketbolde ritmik devinimlerin daha fazla olduğu ve sporcuların ritmik duygularına daha çok etki ettiği şeklinde yorumlanabilir.

Kayakçılar(alp) ile güreşçiler arasında da kayakçılar lehine bir fark tespit edilmiştir. Kayakta her bacak, ayak, kol hareketi ve solunum aralıklarının aynı ritmi izlediği göz önünde tutulursa güreşe göre daha düzenli ritimler içerdiği sonucuna varılabilir.

Güreşçiler ile hentbol ve basketbolcular arasında da ritm duygusu bakımından güreşçilerin aleyhinde bir fark

tespit edilmiştir. Yine basketbol ve ritimlerden oluşan hareketler içerdiği gerekçesi ile farkın oluşabileceği söylenebilir.

Atletizmciler(koşu) ile basketbol ve hentbolcular arasında koşucular aleyhinde bir fark tespit edilmiştir. Buradan hareketle koşularda kapalı becerinin daha az ritmik devinimlerden oluştuğu sonuncuna varılabilir.

Her spor branşında üst düzeyde performansın elde edilebilmesi için motorik özelliklerin geliştirilmesi ön koşuldur¹⁰. Sonuç olarak, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara oranla ritim duygularının daha çok geliştiği görülmektedir. Bunun yanı sıra bazı spor branşlarında ritmik devinimlerin çeşitliliği, branşlar arasındaki ritim duygusunun gelişmişlik düzeyini etkilediği de söylenebilir. Dolayısıyla bazı spor branşlarında sporcu seçiminde ritmik beceri ölçümü yetenek belirleyici bir faktör olabilir. Ayrıca aktif sporcuların ritim duygularını geliştirici antrenman programları sayesinde de performans veya teknik açıdan fayda sağlanabilir. Spor branşlarına özgü, özel beceri koordinasyonunu geliştirmeye yönelik hazırlanan antrenman programları, ritmik hareketlerden oluşturulduğu taktirde sporcunun fiziksel-fizyolojik güç uyumunun gelişmesine önemli katkılar sağlayacaktır⁴.

KAYNAKLAR

1. AKTAŞ, G., **Temel Dans Eğitimi**, Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova-İzmir, 1999
2. DOĞAN, F., ALTAY, Figen, **Sportif ve Ritmik Cimnastik**, Ünal Ofset Yayınevi, Ankara, 1990
3. DOĞAN, F., **Ritmik Cimnastik**, Hoştaş A.Ş. Yayınevi, Ankara, 1998
4. GEREK, Z., **Türk halk Oyunlarında Fiziksel-Fizyolojik Güç Uyumunun Geliştirilmesinde Uygulanacak Yöntemler**, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, I. Spor Kongresi Bildirileri, 16-18 Mart 1998 Erzurum
5. KARAALİKORNET, A., **Sportif Ritmik Cimnastik**, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1998
6. KOÇKAR, M.T., **Çağlar Boyunca Beden Dilinde Sanat ve Kültür İletişimi Dans ve Halk Dansları**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998
7. LANGHANS, H., LAU, H., **Das Schlagwerk Handtrommelübung und Anleitung Zur Bewegungsbegleitung Für Tanz, Rhythmik, Gymnastik**, Sport und Buch Straus, Pelikan Edition, Zürich, 1972
8. ÖZKAN, N., **Modern Dans, Ritm Eğitimi ve Ritmik Cimnastik**, Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara 1994
9. SCHMOLKE, A., TIEDT, W., **Rhythmik/Tanz in der Primarstufe**, Sport und Buch Straus, Edition Sport, Köln, 1995
10. TAMER, K., **Sporda Fiziksel Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi**, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 2000

TABLOLAR**Tablo-1;Sporcu ve sedanterlerin N, aritmetik ortalama, standart sapma ve t testi önem düzeyi değerleri**

Ritm

	N	\bar{X}	S.S.	Önem Düzeyi
Sporcu	199	64,4724	20,2659	.000*
Sedanter	160	34,5000	20,4294	

* .01 düzeyinde anlamlı fark

Tablo-2;Spor yapan bireylerin branşlarına göre N, yüzdeler, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

BRANŞLAR	N	%	\bar{X}	S.S.
Futbol	58	16,2	56,3793	24,2573
Basketbol	36	10,0	82,5000	11,8019
Boks	3	,8	70,0000	10,0000
Kayak(alp)	14	3,9	72,1429	15,7766
Güreş	29	8,1	52,0690	13,9845
Atletizm(koşu)	16	4,5	57,5000	10,0000
Voleybol	24	6,7	60,8333	15,2990
Hentbol	19	5,3	77,8947	9,7633
Sporcu Toplam	199	55,4		
Sedanter	160	44,6		
TOPLAM	359	100,0		

Tablo-3;Sporcuların ritm duygusu bakımından branşları arasında yapılan varyans analizi sonuçları

Ritm

	Kareleri Toplamı	df	\bar{X} karesi	F	Önem Düzeyi
Gruplar arası	25394,244	7	3627,749	12,390	.000
Grup içi	55925,354	191	292,803		
Toplam	81319,598	198			

Tablo-4;Farklı spor branşlarından bireylerin ritm duyguları bakımından yapılan LSD testi sonuçları

LSD

Branşlar	Futbol	Basketbol	Boks	Kayak	Güreş	Atletizm	Voleybol	Hentbol
Futbol	.	.000*	.180	.002*	.269	.817	.285	.000*
Basketbol		.	.226	.056	.000*	.000*	.000*	.344
Boks			.	.844	.086	.247	.383	.459
Kayak(alp)				.	.000*	.020	.051	.341
Güreş					.	.309	.065	.000*
Atletizm(koşu)						.	.547	.001*
Voleybol							.	.001*
Hentbol								.

* .01 düzeyinde anlamlı fark

Tablo-5;Sporcuların, takım ve bireysel sporlara göre tasnifi, N, aritmetik ortalama, standart sapma ve önem düzeyi değerleri

Ritm

	N	\bar{X}	S.S.	Önem Düzeyi
Takım Sporları	137	68,0073	21,6715	.008*
Bireysel Sporlar	62	58,8710	15,4819	

* .01 düzeyinde anlamlı fark