

Bale Antrenmanlarındaki Hareket Özelliklerinin Sistematik Derlemesi

Systematic Compilation of Movement Characterizes in Ballet Training

Gökçe AKGÜN¹ 

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Sorumlu yazar /

Corresponding author : Gökçe AKGÜN

E-posta / E-mail : gokceakgun@esenyurt.edu.tr

ÖZ

Çalışmanın amacı, bale hareketlerini kapsayan antrenman ve bale tekniği özelliklerini açıklayan yayınların incelenmesidir. Bale hareketlerine yönelik yapılan araştırma yoğunluğunun belirlenmesi hedeflenmiştir. Elektronik veri tabanları kullanılarak "bale egzersizi", "bale antrenmanı", "bale alıştırmaları" ve "bale hareketleri" anahtar kelimeleriyle Türkçe ve İngilizce tam metin yayınlar belirlenmiştir. Güncel çalışmaların incelenmesi için 2001-2023 yılları arasındaki yayınlar derlemeye dahil edilmiştir. Bale tekniğini geliştirici antrenman programları ve bale antrenmanı konulu yayınlar sistematik olarak incelenmiştir. Çalışma kapsamında 33 tane bale tekniğini geliştirici antrenman programı yayını, 31 tane bale antrenmanı konulu yayının derlemesi yapılmıştır. Bale tekniğini geliştirici yayınlarda ağırlıklı olarak metot karşılaştırması, bar hareketleri, sıçrama ve dönüş çalışmalarının yer aldığı anlaşılmıştır. Bale antrenmanı içerikli yayınlarda bale dansçıları, modern dansçılar, çocuklar, sağlık problemi olan bireyler ve sedanterler olmak üzere beş farklı katılımcı sınıflaması bulunmaktadır. Tüm katılımcı gruplarında bar ve orta çalışmaları yer almıştır. Hareket özelinde plié ve battement tendu hareketlerinin yaygın kullanımı dikkat çekmektedir. Derleme sonucunda bale metotlarının teknik mükemmelliğinin geliştirilmesinde faydalı yayınlar olarak ön plana çıktığı düşünülmektedir. Bale antrenmanlarının farklı katılımcı özelliklerine uygun olarak planlanması ve hareket uygulaması bakımından çeşitlilik göstermesi mümkündür. İncelenen çalışmalarda bale dansçıları en çok orta egzersizlerinin, sedanter ve sağlık problemi olan bireylerde en çok bar egzersizlerinin uygulandığı anlaşılmıştır. Çeşitli bale hareketlerinin farklı antrenman programlarında tercih edilmesi mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Bale, Bale hareketi, Antrenman, Bale Egzersizi

ABSTRACT

The purpose of the study is to examine publications on the explanation of training and ballet techniques with regard to ballet movements. The aim was to determine the density of preferences for ballet movements. Electronic databases were used to identify full-text publications in Turkish and English. The keywords used were "ballet exercise", "ballet training" and "ballet movements". To examine current studies, publications between 2001 and 2023 were included in the compilation. Training programs that improve ballet technique and publications on ballet training were systematically examined. A total of 33 publications on ballet technique improvement training programs and 31 publications on ballet training were included in the review. It has been understood that publications improving ballet technique mainly include method comparisons, bar movements, jumping and turning exercises. Ballet dancers, modern dancers, children, people with health problems and sedentary people are five different classifications of participants in the ballet training publications. All participant groups have bar and middle exercises. The widespread use of plié and battement tendu movements are noteworthy in terms of movement. As a result of the systematic review, ballet methods come to the fore as useful publications for developing technical excellence. In the studies examined, it was understood that middle exercises were mostly used by ballet dancers, and bar exercises were mostly used by sedentary individuals and individuals with health problems. It is possible for ballet training to be planned according to different participant characteristics and to vary in terms of movement execution that possible to choose various ballet movements in different training programs.

Keywords: Ballet, Ballet movement, Training, Ballet exercise

Başvuru/Submitted : 24.09.2024
Revizyon Talebi/
Revision Requested : 19.12.2024
Son Revizyon/
Last Revision Received : 21.12.2024
Kabul/Accepted : 23.12.2024
Online Yayın /
Published Online : 24.12.2024



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

EXTENDED ABSTRACT

Ballet comprises athletic performance, alongside visual and aesthetic features that are ubiquitous to all performing arts. The technical skill and quality of the dancer's performance have long been central to the art of ballet (Fenmen, 1986; Alnıaçık, 1990). Ballet training is the systematic application of regular movements. A ballet class, whose regular movement combinations have become stereotyped and developed over the centuries, consists of three parts; bar work, center work and jumps. Ballet lessons are like ballet training. The ballet class is the dancer's training, the preparation of his body for technical development and movement. Since ballet is a performance-based art, it requires regular and many repetitions (Alnıaçık, 1990; Gontijo, 2015; Subaygil, 2017; Evgin, 2022).

During bar and center exercises in ballet class, dancers perform a sequence of movements including *plié*, *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *rond de jambe*, *battement fondu*, *battement frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*, *battement développé*, and *grand battement* respectively, as documented in academic publications (Alnıaçık, 1990; Grant, 1995; Evgin, 2022). The purpose of the review study is to examine scientific publications with training content covering the academic dance movements that form the basis of ballet. It aims to make a systematic analysis of training and exercise programs that include ballet movements in the literature.

The training and practice activities used by ballet dancers to achieve their artistic performance were evaluated together with scientific publications. The study was carried out in the form of a systematic review and the databases Google Scholar, Taylor Francis, National Thesis Center, Proquest and EBSCOhost were used to obtain national and international publications. The keywords "ballet training", "ballet exercises" and "ballet movements" were identified and filtered. Full-text studies in Turkish and English were selected, and publications in other languages were not included. In order to examine current scientific studies on ballet, studies with publication years between 2001 and 2023 were preferred. Studies published before 2001 were not included.

In the analysis of the publications included in the compilation, training programs to improve ballet technique and publications on ballet training were examined in two types. Publications that improve ballet technique, publication type, subject content and training program design are detailed. The general characteristics of the participants in the scientific studies and the ballet movements included in the training and exercise programs are classified. As a result of scanning electronic databases, 113 scientific studies involving ballet were found. Following the review, it was decided to systematically analyze 64 scientific studies for the synthesis study. There are a total of 33 publications on training programs that improve ballet technique. Topic distribution of training programs that improve ballet technique; the ballet method is conditioning through stretching and mind-body connection. Publications on ballet training consist of a total of 31 scientific studies. There are five different participant distributions: ballet dancers, modern dancers, children, people with health problems and sedentary people. Ballet movements are divided into seven types of exercise: bar, middle work, port de bras, ballet stretching, ballet balance, leaps and point work. About the type of ballet exercise, it was assumed that bar and center exercises were included in all participant groups. In the publications that included ballet dancers as participants, center exercises were used most often. Of the publications that included ballet movements, 13 had *plié*, 11 had *battement tendu*, 7 had *battement tendu jeté*, 9 had *rond de jambe*, 8 had *battement fondu*, 6 had *battement frappé*, 2 had *rond de jambe en l'air* and 9 had *battement développé*. It was noted that 3 of them had *petit battement* movement and 9 of them had *grand battement* movement.

As a result of the compilation, it was seen that it is possible to use ballet movements as an exercise for modern dancers, children and adults who are healthy or have health problems. The planning of ballet movements according to the different characteristics of the participants shows that the field of ballet as a training practice is expanding. Ballet has been shown to support the physical development of participants who are not ballet dancers. The study of ballet methods makes it possible to identify movement characteristics in detail and to design training plans that are appropriate for the target group. Thus, it may be possible to select ballet movements for different training programs to improve physical fitness.

Bale tüm sahne sanatlarında olan görsel ve estetik özellikleri barındırmakla birlikte atletik performans içermesiyle de ayrı bir yapıya sahiptir. Yüzyıllar boyunca bale sanatının icrasında dansçıların teknik beceri ve performans kalitesi hep ön planda olmuştur (Fenmen, 1986; Alnaçık, 1990). Bale eğitimi uzun yıllar süren disiplinli bir eğitim sürecinden oluşmaktadır. Öğrenim süresince klasik bale eğitiminin yapısında bulunan akademik sistemin getirdiği kurallar uygulanmaktadır (Alnaçık, 1990; Evgin, 2022). Günümüzde akademik bale eğitimi 5. sınıftan başlayıp lisans son sınıfa kadar süren uzun soluklu bir süreçtir (T.C. Resmî Gazete, 2015; Hacettepe Üniversitesi Senatosu, 2018). Bale eğitimi kurallı hareketlerin sistematik olarak uygulanmasıdır. Fiziksel olarak baleye uygun olan çocuklar seçilmekte ve eğitim kademeli olarak gerçekleştirilmektedir. Vücudun anatomik yapısının ve antropometrik özelliklerin bale yapmaya elverişli olması akademik eğitimin devamının sağlanmasında çok önemlidir (Blasis, 1820; Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Gontijo, 2015; Evgin, 2022).

Bale hareketleri yüzyıllar içinde kalıplaşarak, kurallı hareket kombinasyonları gelişmiştir (Fenmen, 1986). Bale hareketlerinin uluslararası resmi dili Fransızcadır. Bütün hareket Fransızca isimleriyle yapılmakta ve uluslararası tanınan ekollerin yöntemleri kullanılmaktadır (Vaganova, 1969; Fenmen, 1986; Alnaçık, 1990; Grant, 1995; Köşeler, 2006; Evgin, 2022). Günümüzde yapılan bir bale dersi bar çalışması, orta çalışması ve sıçramalar olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. Her bölüm kendi içinde kurallara sahip olup uygulanan hareketlerin sıralaması bulunmaktadır (Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Grant, 1995; Aksan, 2015; Aksan, 2017; Evgin, 2022).

Bale dersleri düzenli olarak uygulanan sistemli çalışmaları içermektedir. Bir bakıma vücudun düzenli olarak yaptığı antrenmanlar olarak kabul edilmektedir. Bale dersleri birer bale antrenmanı gibidir. Bale dansçısı vücudunu bale hareketlerine ve teknik gelişimine antrenmanlar sayesinde hazırlamaktadır. Bale ile antrenman bilgisi arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır. Bale hareketlerinin genel itibarıyla bale dansçıların düzenli olarak yaptığı egzersizler bütünü olarak da düşünülmesi mümkündür. Bale performans dayalı bir sanat olması nedeniyle düzenli ve çok sayıda tekrar yapmayı gerektirmektedir (Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Gontijo, 2015; Subaygil, 2017; Evgin, 2022). Bir bale dersi birim antrenman olarak düşünüldüğünde tüm bale çalışmaları plan ve program dahilinde sezonluk olarak hazırlanmaktadır. Mikro ve makro döngülerin olduğu çalışma planları bulunmaktadır. Birim antrenmanın yapısını oluşturan ısınma, ana çalışma ve soğuma sistemi bale dersinin içinde de vardır. Yapılan hareketlerin teknik özelliklerinin geliştirilmesinde çeşitli antrenman ve egzersiz programlarıyla desteklenmektedir (Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Günay, 2018).

Uluslararası ekollere göre bir bale dersindeki bar çalışmasında sırasıyla *plié*, *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *rond de jambe*, *battement fondu*, *battement frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*, *battement développé*, *grand battement* hareketleri yapılmaktadır (Blasis, 1820; Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Grant, 1995; Aksan, 2015). *Plié* hareketi balenin en temel hareketlerinden biri olup ayakların zeminde sabit tutularak, topukların zeminden yükselmeden dizlerin aynı anda bükülmesini içermektedir. Bale ayak pozisyonları nedeniyle *plié* hareketindeki bükülme sırasında dizler yana doğru açılmaktadır. *Battement tendu* hareketi ise “*battement*” adıyla başlayan hareketlerin temelini oluşturmaktadır. Bacak bölgesinin gergin ve kasların kasılarak yapıldığı hareketleri tanımlama anlamında kullanılan terimlerden biridir. *Rond de jambe* hareketi bacakların yaptığı genellikle yarım veya çeyrek dairesel çevirme hareketini içermektedir. Bar hareketleri sınıf ve teknik seviyeye göre eklemeler yapılarak zorlaştırılmakta ve zamanla çeşitli ek hareket kalıpları eklenmektedir. Orta çalışmasında bar hareketleri sırası korunarak herhangi bir destek olmadan dansçı kendi dengesiyle hareketleri yapmaktadır. Orta çalışmasında *temps lié* ve *pirouette* (dönüş) gibi hareket alıştırmaları sınıf seviyesine göre uygulanmaktadır (Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Grant, 1995). Sıçrama çalışmaları sınıf sayısına göre çeşitlendirilerek yapılmaktadır. Dansçıların teknik ve fiziksel özellikleri geliştikçe kadın ile erkek sıçrama hareketleri ayrılmaktadır (Blasis, 1820; Vaganova, 1969; Alnaçık, 1990; Grant, 1995; Aksan, 2015; Evgin, 2022).

Derleme çalışmasının amacı balenin temelini oluşturan akademik dans hareketlerini kapsayan antrenman içerikli bilimsel yayınların incelenmesidir. Literatürde bale hareketlerinin yer aldığı antrenman ve egzersiz programlarının sistematik analizinin yapılması hedeflenmiştir. Bale dansçıların performanslarını etkileyen unsurlardan biri olarak egzersiz uygulamaları incelenmiştir.

Derleme kapsamında bale dansçıların sanatsal performanslarını gerçekleştirmeleri için yaptıkları antrenman ve egzersiz çalışmalarının yer aldığı bilimsel yayınlar bir arada değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalarda yer alan katılımcı nitelikleri, seçilen bale egzersiz biçimi, tercih edilen hareket türleri hakkında sayısal inceleme yapılmıştır. Böylelikle bale hareketlerinin bulunduğu antrenman ve egzersizlerin hangi parametreler özelinde araştırıldığı sistematik biçimde incelenmiştir. Bale sanatının gerçekleşmesinde insan performansının önemli özellikleri vurgulanmıştır.

Yöntem

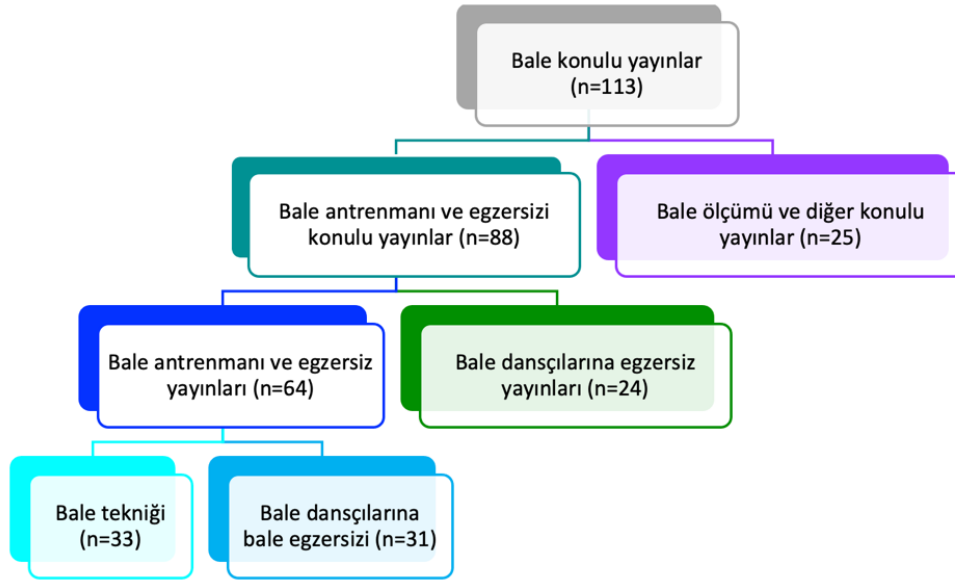
Hazırlanan çalışma sistematik derleme şeklinde düzenlenmiştir. Bale hareketlerinin antrenman programlarındaki teknik özelliklerinin sistematik derlemesi yapılmıştır. Ulusal ve uluslararası yayınların temin edilmesinde Google

Akademik, Taylor & Francis, Ulusal Tez Merkezi, Proquest ve EBSCOhost veri tabanları kullanılmıştır. Taramalarda “bale egzersizi”, “bale antrenmanı”, “bale alıştırmaları” ve “bale hareketleri” anahtar kelimeler belirlenerek filtrelenmiştir. Anahtar kelimeler hem Türkçe hem de İngilizce olacak şekilde kullanılarak taranmıştır. Yapılan literatür taramasında yayın dili Türkçe ve İngilizce olan tam metin çalışmalar seçilmiş, diğer dillerde olan yayınlar derlemeye dahil edilmemiştir. Bale konulu güncel bilimsel çalışmaların incelenmesi amacıyla yayın yılı 2001-2023 yılları arasında olanlar tercih edilmiştir. 2001 öncesi yayınlanmış çalışmalar derlemeye alınmamıştır.

Derlemeye dahil edilen yayınların analizinde bale tekniğini geliştirici antrenman programları ve bale antrenmanı konulu yayınlar iki türde incelenmiştir. Taramada tespit edilen bale içerikli bilimsel çalışmalar bale antrenmanı ve egzersiz konulu yayınlar ile bale ölçümü ve diğer konulu yayınlar olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sadece ölçüm ve diğer konulu çalışmaları içeren yayınlar derleme dışında tutulmuştur. Sadece antrenman ile egzersiz içeriğine sahip olanlar derlemede incelenmiştir. Bale tekniğini geliştirici yayınlar yayın türü, konu içeriği ve antrenman programı dizaynı detaylandırılmıştır. Bilimsel çalışmalardaki katılımcıların genel özellikleri ile antrenman ve egzersiz programlarında yer alan bale hareketleri sınıflandırılmıştır.

Bulgular

Elektronik veri tabanlarındaki tarama sonucunda bale içerikli 113 bilimsel çalışma bulunmuştur. Başlık ve özetlerinin incelenmesinden sonra ölçüm ve antrenman dışı konulu 25 yayın derlemeden dışlanmıştır. Antrenman ve egzersiz içerikli 88 bilimsel yayının 24 tanesi bale hareketlerinden farklı egzersizleri içerdiği için elenmiştir. Geriye kalan 64 bilimsel çalışma derlemeye dahil edilmiştir. Bale konulu çalışmaların derlemeye kabul edilmesiyle ilgili akış şeması Şekil 1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Derleme için belirlenen bilimsel çalışmaların akış şeması

Derleme kapsamında bilimsel çalışmalar bale tekniğini geliştirici antrenman programları ve bale antrenmanı konulu yayınlar olmak üzere iki bölümde incelenmiştir. Birinci bölümde incelenen bale tekniğini geliştirici antrenman programı yayınları toplamda 33 tanedir. Bu yayınların 12 tanesi makale, 21 tanesi tezdır. Makalelerin tamamı ve tezlerin 5 tanesi İngilizce, geri kalan 16 tez Türkçe yazılmıştır. Bale tekniğini geliştirici antrenman programlarının yer aldığı çalışmaların yayın yıllarına ait dağılımı Tablo 1’deki gibidir. En çok yayının 2017, 2019 ve 2023 yıllarında olduğu anlaşılmıştır.

Tablo 1. Bale tekniğini geliştirici yayınların yıllara göre dağılımı

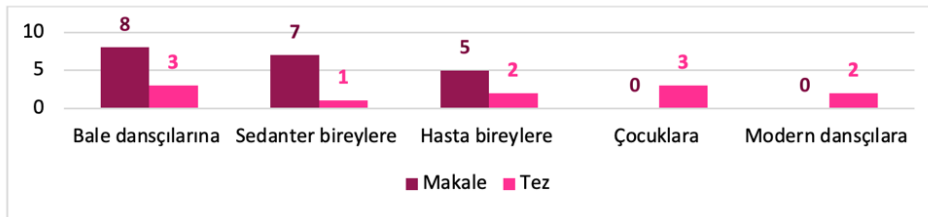
Yayın yılı	Adet	Yayın yılı	Adet	Yayın yılı	Adet	Yayın yılı	Adet
2003	2	2009	1	2015	1	2019	5
2005	2	2011	1	2016	2	2020	2
2006	2	2012	1	2017	5	2022	1
2007	1	2013	1	2018	1	2023	5

İncelenen çalışmalarda temel bale hareketlerinin uygulanış sıraları ve hareket özellikleri hakkında açıklamalar yer almaktadır. Klasik bale eğitiminde geleneksel uygulamalarla birlikte teknik gelişimi artırıcı yaklaşımların yer aldığı birkaç çalışmanın olduğu anlaşılmıştır. Bale tekniğini geliştirici antrenman programlarının konu dağılımları bale metodu, esneme ile kondisyon ve zihin ile beden bağlantısı olmak üzere üç ana türdedir. Bale metodu konularının detaylı içerik dağılımı Tablo 2’de yer almaktadır. Diğer iki ana türde birer tane yayın bulunmuştur.

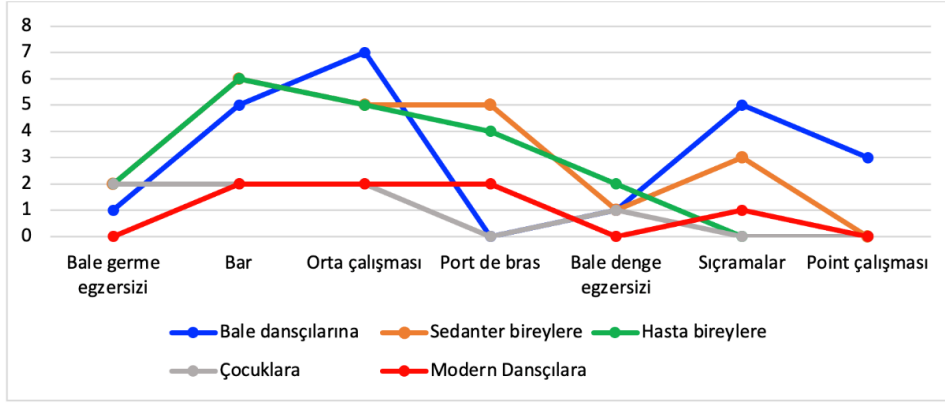
Tablo 2. Bale tekniğini geliştirici yayın konuları

Bale metodu konulu yayın dağılımı (n=31)			
Hareket Türü	Yayın Sayısı	Hareket Türü	Yayın Sayısı
Arabesque	1	Port de bras	2
Bar hareketleri	2	Sıçrama	4
Denge	1	Temps lié	1
Dönüş	4	Metot karşılaştırması	17
Point	1		

İkinci bölümde incelenen bale antrenmanı konulu yayınlar toplamda 31 bilimsel çalışmadan oluşmaktadır. Bale dansçıları, modern dansçılar, çocuklar, sağlık problemi olan bireyler ve sedanterler olmak üzere beş farklı katılımcı dağılım çeşitliliği göstermektedir (Şekil 2). İncelenen bilimsel çalışmaların 20 tanesi makale, 11 tanesi tezdir. Yayın dili 8 tanesinde Türkçe, 23 tanesinde ise İngilizcedir. Bale antrenmanı içerikli bilimsel çalışmaların en çok 2014, 2019, 2020 ve 2023 yıllarında yayınlandığı anlaşılmıştır.

**Şekil 2.** Bale egzersizi konusu yayınların dağılımı

Bale hareketleri bar, orta çalışması, port de bras, bale germe egzersizi, bale denge egzersizi, sıçramalar ve point çalışması olmak üzere yedi egzersiz türüne göre sınıflandırılmıştır. Egzersiz türleri katılımcı özelliklerine göre Şekil 3’teki gibi dağılım göstermektedir. Bale egzersiz türü açısından bar ve orta çalışmalarının bale dansçıları, modern dansçılar, çocuklar, sedanterler ve sağlık problemi olan bireylerle ilgili tüm yayınlarda yer aldığı anlaşılmıştır. Bale dansçıların katılımcı olarak yer aldığı yayınlarda en çok orta çalışmalarını uygulanmıştır. Sadece port de bras hareketlerinin olduğu bilimsel çalışmalarda katılımcı olarak bale dansçıların yer almamıştır. Diğer tüm bale hareketlerinin yer aldığı antrenman yayınlarında bale dansçılarıyla ilgili çalışma yapılmıştır.



Şekil 3. Bale egzersizlerinin yer aldığı bilimsel çalışmalar

Bale hareketlerinin yer aldığı yayınların 13 tanesinde plié, 11 tanesinde battement tendu, 7 tanesinde battement tendu jeté, 9 tanesinde rond de jambe, 8 tanesinde battement fondu, 6 tanesinde battement frappé, 2 tanesinde rond de jambe en l'air, 9 tanesinde battement développé, 3 tanesinde petit battement ve 9 tanesinde grand battement hareketinin yer aldığı belirtilmiştir. Bazı çalışmalarda bale hareketlerinin yapıldığı bilgisi genel şekilde verilmiş olup program detaylı açıklanmamıştır.

Tartışma

Bale eğitimi sistematik bir süreçtir. Baledede ilk ve orta seviye eğitimler ana hareketleri yapabilmek, dayanıklılığı ve duygusal ifadeyi öğrenmeyi kapsamaktadır. Üst seviyeleri kapsayan eğitim sürecinin son yılları dansçının bilgi ve birikimini yetenekleriyle birleştirmeyi içermektedir. Bale dersi, eğitimi ve antrenmanı programı hazırlıklarındaki başlangıç dönemleri hareketlerin yalın halleri ile öğretilmiş vücut formlarının uygulanmasına yönelik olmalıdır. İkinci aşamada ise öğrenilen hareketler detaylandırılarak ve diğer hareketlerle birleştirilerek uygulanmasına dikkat edilmesi gerekmektedir (Evgin, 2022). Akademik bale eğitimleri konservatuvarlarda tam zamanlı ve yarı zamanlı olarak verilmektedir. Tam zamanlı eğitim bale dansçısı yetiştirmeye yönelik detaylı bir eğitim sürecini kapsamaktadır (T.C. Resmî Gazete, 2015). Yarı zamanlı eğitim yeni başlayanlara baleye adaptasyon veya sadece temel bale eğitimini içermektedir. Konservatuvarlarda yarı zamanlı bale eğitiminde ders gün ve saatleri ile ders programı çeşitliliğinin artırılmasının faydalı olacağı belirtilmektedir. Yapılması önerilen müfredat düzenlemesinin daha geniş kapsamlı bir içeriğe sahip olması desteklenmektedir (Aksoy, 2022). İncelenen bilimsel çalışmalardaki eğitim süreleri belirli bir antrenman programını kapsadığı için 4 – 17 hafta aralığındaki uygulamaları içerdiği anlaşılmıştır. Bazı yayınların antrenman süresi hakkında detaylı bilgi verilmediği görülmüştür.

Antrenman bilimi açısından bakıldığında bale eğitiminde başarılı gelişim sonuçlarının alınması için belirli bir süre düzenli çalışma yapılması gerekmektedir. Dansçıların fiziksel uygunluk ve teknik seviye özelliklerine göre planlama yapılması başarılı gelişimin temel taşı oluşturmaktadır. Bale bir performans sanatı olması nedeniyle vücudun belirli düzeyde fiziksel gelişimiyle sağlanmaktadır. Vücudun performansa dayalı fiziksel uygunluk özellikleri olan güç, denge, koordinasyon, hız, çeviklik ve reaksiyon zamanının geliştirilmesi son derece önemlidir. Performansa dayalı fiziksel uygunluk özelliklerinin geliştirilmesi bale hareketlerinin istenen başarıyla uygulanmasında etkili olmaktadır. Bir antrenman programının etkin şekilde uygulanmasında kuvvet, dayanıklılık, esneklik, sürat ve koordinasyon gelişiminin desteklenmesi gerekmektedir. Antrenman planlamasında yaş, cinsiyet, teknik becerinin yanı sıra sağlık durumu sonra derece belirleyicidir (Günay, 2018). Bale hareketlerinin yer aldığı antrenmanlar bale dansçıları, modern dansçılar, çocuklar, sedanterler ve sağlık problemi olan bireyleri kapsayan farklı katılımcı çeşitliliğine sahiptir. İncelenen yayınların bu beş alanda dağılım göstermesi bale hareketlerinin katılımcıların fiziksel uygunluk seviyelerine göre düzenlenebildiğini göstermektedir. Alan olarak profesyonel açıdan bale hareketlerini yapması beklenen bale dansçıları olmakla birlikte modern dansçıların da çoğu bale hareketini istenen formda yapabilmeleri mümkündür. Çocukların bale hareketlerini eğitsel ve temel düzeyde uyguladığı anlaşılmıştır. Sedanter ve sağlık problemi olan bireylerde bale hareketlerinin yapısı oldukça sadeleştirilmiş halde uygulanmaktadır. Bu sayede bale hareketlerinin uygulanma alanı genişleyeceği gibi müzik eşliğinde sanatsal bir faaliyete katılıma teşvik sağlanması mümkündür.

Plié hareketinin uygulanmasında alt ekstremitedeki ayak, diz ve kalça bölgelerinin doğru pozisyonda konumlanması gerekmektedir. Bale dansçıların düzgün temel eğitim alması ve antrenmanı yapabilmeleri için *plié* ana hareketlerden kabul edilmektedir (Gontijo, 2015). Kalça, diz ve ayak pozisyonlarının *plié* hareketinde doğru konumlanması diğer bale tekniklerinin başarılı şekilde yapılmasını sağlamaktadır (Alnaçık, 1990; Evgin, 2022). Bale karakteristik özellikleri

nedeniyle uzun yıllar boyunca aynı hareketler defalarca tekrar edilmektedir. Bale dansçıları zaman içinde teknik formlara uyum sağlamakla birlikte bazı anatomik zorlanmalarla karşı karşıya kalmaktadır. Bunun başlıca nedeni olarak vücudun egzersiz yaparak aşırı kullanımı kaynaklı vücut bölgesindeki fiziksel zayıflıkların ortaya çıkması belirtilmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda bale dansçılarının doğru tekniğe sahip olmasının aşırı kullanım veya akut oluşabilecek yaralanmaların önüne geçilmesinin mümkün olabileceği ifade edilmektedir. Aşırı kullanım kaynaklı yaralanmaların önlenmesinde düzgün bale eğitimi, kullanılan malzemenin uygunluğu ve hareket kombinasyonlarının biçimi etkili olmaktadır (Subaygil, 2017). Bar hareketlerinin uygulanışında alt ekstremitedeki kemik, kas ve eklemlerin fiziksel uygunluğu dansçı performans düzeyinin anlaşılmasında etkilidir (Zeren, 2006). Bale hareketlerinin etkisi olarak dansçıların farklı sporculara göre denge bakımından daha iyi oldukları belirtilmiştir (Costa, 2013). Özellikle bale metodu içerikli yayınlar seçilen hareket özellikleri hakkında sistematik bilgiler vermektedir. Tercih edilen antrenman programına uygun bale hareketi düzenlemelerinin uygulanış biçimi açıklanmaktadır. Bale tekniğine ait vücut pozisyonu ve önemli hususları açıklanmaktadır. Bale hareketlerinin metodik açıklamaları antrenmanlar ile derslerde gerekli fiziksel hazırlıkların sağlanmasına yardımcı olmakta ve oldukça değerli kabul edilmektedir.

Eğitim sürecinde ve performans geliştirici antrenmanlar kapsamında düzenli olarak bale hareketlerinin video analizleri yapılmaktadır. Bale hareketlerinin program dahilinde sistematik olarak defalarca uygulanması dansçıların belirli fizyolojik gereksinimlerinin olduğunu desteklemektedir. Nadiren farklı fizyolojik ihtiyaçlara gerek duyulduğu belirtilmektedir. Video analizler sayesinde bale hareketlerinin uygulanış özelliklerinin kontrol edilmesiyle birlikte bireysel farklılıkların da takibi sağlanmaktadır (Twitchett, 2009).

Karakter dans, bale hareketlerinin halk dansları adım ve unsurlarının yer aldığı belirli sistematiği olan bir türdür. Bale eserlerinin içinde kurallı bir şekilde sahnelenmektedir. Köken olarak bale hareketlerinin ülkelerin milli dans adımlarının sentezi olarak geliştirilmesiyle oluşturulmuştur (Sıcakyüz, 2016). Akademik anlamda bale antrenmanı çalışmalarıyla birlikte karakter dans teknikleri de basitten zora olacak şekilde öğretilmektedir. Bale hareketlerinin düzenli antrenmanlarla geliştirilmesi doğrudan karakter dans teknik gelişimini de olumlu etkilemektedir. Türkiye balesinin kurucusu De Valois, yerel dansları klasik baleye uyarlayarak harmanlanmış bir metot ortaya çıkarmıştır. Koreograflarının bazılarında yer alan bale hareket kalıplarını Türk halk danslarının adımlarıyla birleştirmiştir. Dansçıların klasik bale tekniğinin yanında yerel unsurları içeren milli dansların üslup ve ritmik özelliklerini kullanarak çeşitli hareketleri uygulanmaları sağlanmıştır. Özgün Türk balesinin gelişiminde kültürel zenginlikten faydalanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Ayvazoğlu, 2022). Modern dansın temelinde bale hareketleri olduğu kadar koreografi çalışmalarında yerel milli halk oyunları adımlarının kullanıldığı uygulamalar bulunmaktadır. Dansçıların folklorik hareketlerin modern dansa uygulandığı koreograflerde doğaçlama unsurlarının da kalıplaştırılarak kullanımı yapılabilmektedir (Acet, 2019). Modern dans teknikleri balenin çağdaşlaşmış uygulamaları olarak son derece çeşitli hareket kalıplarına sahiptir. Aynı akademik klasik bale teknik ekollerinde olduğu gibi farklı yaklaşım metot ve yöntemleri bulunan modern dansın temelinde bale hareketleri bulunmaktadır (Fenmen, 1986; Alınçık, 1990). Koreografik unsurlara göre hareket dizaynı, vücut ve dansçının sahne tavrı ile hareket deneyiminin ortaya çıkardığı formla modern dans performansları gerçekleşmektedir. Modern dans hareket tekniğinin geliştirilmesinde balenin temel oluşturduğu ve bedensel enerjinin aktarıldığı koreografik anlatım vardır. Koreografik düzende dansçının bedenle olan ilişkisi ve doğaçlama hareketlerinin bağlantısı bulunmaktadır (Demircan, 2020). Bale hareket özelliklerinin detaylı açıklamaları dansçı performansına yönelik antrenman ve egzersiz planlamalarının yapılmasını sağlayacağı gibi yeni hareket tekniklerinin geliştirilmesini destekleyeceği düşünülmektedir. Katılımcı özelliklerine göre bale hareketlerinin yer aldığı temel, orta ve ileri düzey koreograflerin antrenman uygulamalarında kullanılması faydalı bir yöntem olabilmektedir. Özellikle yerel ve milli karakteristik hareket ile modern dans koreograflerinin düzenlemesinde faydalı olabilir.

Sonuç

Derleme sonucunda bale hareketlerinin egzersiz olarak kullanımının bale ile modern dansçılar, çocuklar, sağlıklı veya sağlık problemi olan yetişkinler tarafından uygulanmasının mümkün olduğu görülmüştür. Bale hareketlerinin farklı katılımcı özelliklerine göre planlanması balenin bir antrenman uygulaması olarak alanın genişlediğini ifade etmektedir. Balenin bale dansçısı olmayan katılımcıların fiziksel gelişimine olan desteği anlaşılmıştır. 2001-2023 yılları arasında bale metodunu tanımlamaya yönelik bilimsel nitelikli çalışmaların çeşitliliği teknik mükemmellik için katkı sağlayabilmektedir. Bale metotlarının incelenmesi, hareket özelliklerinin detaylı olarak belirlenerek hedefe uygun antrenman planlarının yapılmasına olanak sağlamaktadır. Bale eğitmenlerinin fiziksel açıdan vücut uygunluğunun geliştirilmesinde bale hareketlerinin çeşitli antrenman programlarıyla tercih etmeleri mümkün olabilir. Bale hareketlerini kullanmak isteyen eğitmenlerin bar, orta çalışması, port de bras, bale germe egzersizi, bale denge egzersizi, sıçramalar ve point çalışması olmak üzere yedi egzersiz türünü antrenman tasarımında kullanması uygun olabilir.

Bale antrenmanı yapacak olan bireylere uygun hareket tercihinde eğitimcilerin derleme kapsamında incelenen yedi egzersiz türünü dikkate alması faydalı olabilir. Gelecek çalışmalar için farklı fiziksel özellikteki katılımcıların bale antrenman programlarında tercih ettiği hareketlerin vücutta oluşturduğu etkinin detaylı olarak incelenmesi önerilmektedir. Bale hareketlerinin farklı katılımcı özelliklerine yönelik sistematik antrenman programlarını içeren çalışmaların geliştirilmesi faydalı olabilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer Review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author declared that this study has received no financial support.

Yazarın ORCID ID'si / ORCID ID of the author

Gökçe AKGÜN 0000-0001-9487-6932

KAYNAKLAR / REFERENCES

- Acet, C. (2019). Dans üzerine yeni yaklaşımlar; zeybek dansı hareket semiyotikleri ile çağdaş dans koreografisi. *Eurasian Journal of Music and Dance*, (15), 1-13.
- Aksan, M. (2015). I. Yıl Klasik Bale Eğitimi.
- Aksan, M. (2015). II. Yıl Klasik Bale Eğitimi.
- Aksan, M. (2017). III. Yıl Klasik Bale Eğitimi.
- Aksoy, A.N. (2022). Opinions of conservatoire part-time lower secondary school final year ballet students' parents regarding ballet training and their children who want to build a ballet career. *Journal of Action Qualitative and Mixed Methods Research*, 1(1), 72-86. DOI: 10.5281/zenodo.7238288
- Almaçık, E. (1990). *Klasik Akademik Dans*. (Çev. Özgü, M.) İstanbul: MİA Matbaacılık.
- Ayvazoğlu, S. (2022). The establishment of Turkish ballet and first original works (1940-1970). *Uluslararası İnsan ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 26-34.
- Blasis, C. (1820). *Traité élémentaire, théorique et pratique de l'art de la danse. Contenant les développemens, et les démonstrations des principes généraux et particuliers, qui doivent guider le danseur*. Beati et Tenenti.
- Costa, M. S. D. S., Ferreira, A. D. S., & Felicio, L. R. (2013). Static and dynamic balance in ballet dancers: a literature review. *Fisioterapia e Pesquisa*, 20, 299-305.
- Demircan, S. (2020). Bir mim oyunundan hareketle çağdaş dans solo eser koreografisi etüt: sözsüz oyun I. *Eurasian Journal of Music and Dance*, (17), 1-10.
- Evgin, D. (2022). *Klasik Bale Teori ve Analiz*. (Editör: Elçin Demiröz Duru). İstanbul: Boyut Yayınları.
- Fenmen, B. (1986). *Bale Tarihi*. Ankara: Seveda-Cenap And Müzik Vakfı.
- Gontijo, K. N. S., Candotti, C. T., Feijó, G. D. S., Ribeiro, L. P., & Loss, J. F. (2015). Kinematic evaluation of the classical ballet step "plié". *Journal of Dance Medicine & Science*, 19(2), 70-76.
- Grant, G. (1995). *Bale Sözlüğü*. (Çev. Kurşunlu, İ). İstanbul: MitoşBOYUT Yayınları.
- Günay, M., Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2018). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Hacettepe Üniversitesi Senatosu. (2018). Hacettepe Üniversitesi Bale Dansçılığı Özel Yetenek Giriş Sınavı Yönergesi. Hacettepe Üniversitesi Yönergeleri. <https://oidb.hacettepe.edu.tr/tr/menu/mevzuat-9> (Erişim Tarihi: 01/10/2023).
- Köseler, K. (2006). Hareket-sahne ve boyutlar. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Şıcaküz, M. (2016). *Klasik balede karakter dansların yeri ve önemi*. Yüksek Lisans Tezi. Yaşar Üniversitesi. İzmir.
- Subaygil, S. (2017). Profesyonel bale dansçılarında aşırı kullanımdan kaynaklanan sakatlıklar ve nedenleri. *Sahne ve Müzik*, (4), 64-95.
- T.C. Resmî Gazete. (2015). Yükseköğretim Kurumları Devlet Konservatuvarları Müzik ve Bale İlköğretim Kurumları ile Müzik ve Sahne Sanatları Liseleri Yönetmeliği. (2015). T.C. Resmî Gazete (29237, 15 Ocak 2015).
- Twitchett, E., Angioi, M., Koutedakis, Y., & Wyon, M. (2009). Video analysis of classical ballet performance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(4), 124-128.
- Vaganova, A. (1969). *Basic Principles of Classical Ballet*. Çeviri: Anatole Chujoy. New York: Dover Publications.
- Zeren, F. A. (2006). *Balede temel bar hareketlerinin alt bedende anatomik olarak incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Mimar Sinan Güzel Sanatlar

Üniversitesi, İstanbul.

Atf Biçimi / How cite this article

Akgün, G. (2024). Systematic Compilation of Movement Characterizes in Ballet Training. *Konservatoryum – Conservatorium*, 11(2), 709–717. <https://doi.org/10.26650/CONS2024-1555623>