

ARTİSTİK CİMNASTİKTE YUNUS TAKLA HAREKETİNİN ÖNE SALTO ÖĞRETİMİNE TRANSFERİNİN İNCELENMESİ

Taner ŞENTÜRK*

Mehmet SEZEN**

ÖZET

Araştırma, artistik cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto öğretimine transferinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmaya 97-98 Bahar yarıyılı içinde okuyan, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, aritmetik ortalamaları (x), standart sapma (s.d), t testi (t) sonuçları, bilgisayarda SPSS paket programında $P < 0.01$, $P < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır. Bu çalışmada deney grubuna ilk 4 hafta yunus takla hareketi öğretilirken kontrol grubuna hiçbir hareket yaptırılmamıştır. 4. Haftadan sonra deney ve kontrol grubuna, öne salto hareketi öğretilmiştir. Toplam 10 hafta, haftada iki gün çalışmalar yapılmış, çalışmaların sonunda video kameraya kaydedilen öne salto hareketi, değerlendirme yapmak için sırasıyla 10 evreye bölünmüştür. Uluslararası Artistik Cimnastik kriterleri dikkate alınarak evreler 1= kötü, 2= orta 3= iyi olarak uluslararası beş artistik cimnastik hakemi tarafından değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, yunus takla hareketinin öne salto hareketi öğretimine olumlu yönde transfer etkisi gözlenmemiştir ($P > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Öğrenme, Transfer, Cimnastik, Salto.

A STUDY ON THE TRANSFER OF THE DIVE ROLL TO THE TEACHING OF THE FORWARD SALTO IN ARTISTIC GYMNASTICS

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the transfer of dive roll to the teaching of forward salto in artistic gymnastics. The students who are in the second class in University male, have participated in this study Total 28 male volunteers, 14 of them as an experiment group, 14 of them as a control group, have participated in this study. The statistical analysis of the data which has been obtained, mean (x), standard deviation (s.d), (t) test results have been made in SPSS packet program on computer.

While dive roll has been taught to the experiment group for the first weeks, control group has not been taught anything. After 4 weeks, forward salto has been taught, both to the experiment and the control group. This training has lasted for 10 weeks. At the end of the study in order to evaluate, after forward salto has been recorded by a video camera, movements have been separated into 10 sections. These sections have been scored as, 1- bad, 2- middle, 3= good and three sections have been evaluated by international artistic referees.

As a result of this study it has been determined that dive roll which has been practiced by the experiment group, does not effect the teaching of forward salto positively.

Key Words: Teaching, Transformation, Gymnastics, Salto.

* Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Hatay

**Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Ankara

GİRİŞ

Öğretim yöntemlerinin önemi, sportif aktivite branşlarının artması ve geliştirilmesi açısından gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Toplumların temel amaçlarının başında fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmek gelmektedir. Bu yüzden, çağdaş ülkelerde spor etkinliklerine yönelmenin en önemli nedeni insanın fiziksel gelişimi ile yakından ilgili olmasındandır. Öğretim amaçlı bir etkinliktir. Başka bir deyişle, öğretimde her etkinliğin mutlaka bir amacı vardır. Öğretimin amacı, öğrencilerde oluşturulmak istenilen davranışların geliştirilmesi ve istenmeyen davranışların azaltılmasıdır(7).

Becerilerin öğreniminde bireylerin belirlenmiş amaçlara ulaşmasında, tesis, araç-gereç, öğrenci grubu, sayısı ve seçilecek öğretim yöntemleri önemli bir yer tutmaktadır. Beden eğitimi ve sporda uygulanan öğretim yöntemlerinin özellikleri, esnek, aktif, çağdaş ve geniş kapsamlı olmalı; katılım ve işbirliğini sağlayabilmelidir. Yöntem seçiminde fiziki kapasiteye, ilgi alanına, gelişim düzeyine dikkat edilmesi gerekir. Öğrenmede hız; kişinin önceki öğrenmelerine, adapte etme ve uygulama becerisine bir şekilde bağlıdır(1).

Uzun bir süreç gerektiren cimnastik becerilerinin öğrenilmesi, diğer spor dallarında olduğu gibi çok yönlü kondisyonel ve koordinatif özelliklerin bulunmasını gerektirir. Cimnastik antrenmanı, cesaret, dışa dönüklük, çabuk karar verme ve davranışta seri olma gibi bazı yetenekleri mükemmelleştirmenin yanı sıra, bireylerin psiko-sosyal gelişimlerinin daha iyi bir şekil almasını sağlar. Sportif antrenmanlar aracılığıyla oldukça zor olan hareketlerin her geçen gün daha kolay yapılabildiği gözlenmektedir(5).

Artistik cimnastik branşında 6 erkek, 4 bayan aleti kullanılmaktadır. Bu aletlerde yapılan çalışmalar başlangıçtan itibaren birbirinin üzerine temel oluşturan hareketlerden meydana gelmiştir. Transfer, problem çözme, karar verme, yaratılacak iç görüş ve sonuç çıkarmada kritik bir faktördür(3).

Önceden öğrenilmiş becerilerin yeni öğrenilen becerilere nasıl aktarıldığı, transfer kavramı içerisinde hangi metodik sıralamaların izlenmesi gerektiği, oldukça çeşitlilik gösteren artistik cimnastik için, önemli bir konudur.

Çok farklı hareketlerden oluşan artistik cimnastikte, hareket tekniklerinin birbirine transferinin nasıl olması gerektiği sorusu; konunun önemini ortaya koymaktadır. Çünkü, hareket çeşitliliğinin en yüksek olduğu spor dallarından birisi olan artistik cimnastiğin değişik aletlerde, farklı özellikler taşıyan birçok hareket grubu bulunmaktadır. Genellikle, her hareket tekniği, değişik kuvvet uygulamaları, çabukluk, dayanıklılık ve koordinasyon özelliklerinden bir çoğunun yerinde ve zamanında kullanılmasını gerektirir. Aletlere göre değişiklik gösterse de sporun bu dalında dayanmalı, aşılmalı, sıçramalı, dönüşlü, kipe formunda, bacak savuruşlu ve uçuşlu özellik taşıyan birçok hareket grubu bulunmaktadır(8).

Bu çalışmanın amacı, cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto hareketine transferinin incelenmesidir.

MATERYAL VE METOD

Artistik cimnastikte yunus takla hareketinin öne salto öğretimine transferinin etkisi amacıyla yapılan bu araştırma 28 sağlıklı erkek Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Denekler random metoduyla 14 er kişilik iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Denekler daha önceden hiç yunus takla ve öne salto hareketini denememiş ve bilmemektedirler. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun fiziksel özellikleri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 : Deneklerin Fiziksel Özellikleri

	Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Ağırlık (kg)
Deney Grubu	22.14 ± 2.32	175.64 ± 5.39	65.79 ± 5.99
Kontrol Grubu	22.79 ± 2.42	177.29 ± 3.89	70.00 ± 5.55

Çalışma programı haftada iki gün, on hafta süreyle uygulanmıştır. Deney grubuna ilk 4 hafta yunus takla öğretilmiş, kontrol grubu boş bırakılmıştır. Daha sonra her iki gruba da altı hafta süreyle öne salto hareketi öğretilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının öne salto hareketini öğrenme durumları, 10 evre üzerinden değerlendirilerek karşılaştırılmıştır. Kontrol grubunun öne salto hareketini öğrenmesi ile deney grubunun aynı hareketi öğrenmesi arasında ortaya çıkan değer, transferin pozitif, negatif ya da nötr olduğunu gösterebilir(5).

Değerlendirmede öne salto hareketinin evreleri aşağıdaki şekilde belirlendi:

1. Çift bacakla iyi bir sıçramanın yapılması,
2. Kalçayı yukarıya doğru çekmenin yapılması,
3. Gövdenin bacaklara yaklaştırılması,
4. Başın göğüze alınması,
5. Ellerin dizi kavraması,
6. Dönüş hızının ayarlanması,
7. Açılış,
8. Kontrollü yere iniş,
9. Hareketin yüksekliği,
10. Yön hatasının yapılması.

Öne salto hareketi video kamera ile iki deneme yaptırılarak kaydedilmiş, en iyi deneme uluslararası cimnastik hakemleri ve antrenörlerinden oluşan 5 kişi tarafından her evreye ayrı ayrı 1 kötü, 2 orta, 3 iyi puan üzerinden, uluslararası cimnastik değerlendirme kriterleri dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Deneklerin almış oldukları puanlar SPSS for Windows paket programında t testi uygulanarak analiz edildi. $P < 0.01$ ve $P < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre araştırıldı.

BULGULAR

Tablo 2: Deney ve Kontrol Grubunun Öne Salto Hareketi Evrelerinin Değerlendirme Tablosu

Öne Salto Hareketinin Evreleri	Gruplar	Toplam Puan	Aritmetik Ortalama Standart Sapma	t Değeri
1 Çift Bacakla İyi Bir Sıçrama Yapılması	Deney	29	2.07 ± 0.83	-0.37
	Kontrol	31	2.21 ± 0.89	
2 Kalçanın Yukarıya Doğru Çekilmesi	Deney	31	2.21 ± 0.70	0.49
	Kontrol	29	2.07 ± 0.92	
3 Gövdenin Bacaklara Doğru Yaklaştırılması	Deney	34	2.43 ± 0.76	2.28*
	Kontrol	26	1.86 ± 0.77	
4 Başın Göğüseye Alınması	Deney	30	2.14 ± 0.86	-0.34
	Kontrol	24	1.71 ± 0.91	
5 Ellerin Dizi Kavraması	Deney	34	2.43 ± 0.85	0.71
	Kontrol	30	2.14 ± 0.86	
6 Dönüş Hızının Ayarlanması	Deney	30	2.14 ± 0.95	-0.19
	Kontrol	31	2.31 ± 0.80	
7 Açılış	Deney	29	2.07 ± 0.83	0.94
	Kontrol	25	1.79 ± 0.80	
8 Kontrollü İniş	Deney	23	1.64 ± 0.84	0
	Kontrol	23	1.64 ± 0.74	
9 Hareketin Yüksekliği	Deney	28	2.00 ± 0.68	-0.43
	Kontrol	30	2.14 ± 0.77	
10 Yön Hatası	Deney	40	2.86 ± 0.53	1.24
	Kontrol	35	2.50 ± 0.85	

* ($p < 0.05$)'e göre anlamlıdır.

Tablo 2'de, deneklerin öne salto hareketinin evrelerinden aldıkları puanlar ayrı ayrı toplanarak değerlendirilmiştir. 14-42 arasında olması gereken puanlamaya göre deney grubu en yüksek 40, en düşük 23, kontrol grubu ise en yüksek 35, en düşük 24 puan arasında bir dağılım göstermiştir.

Deney grubunda gövdenin bacaklara doğru yaklaştırılması evresinde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($P < 0.05$).

Tablo 3: Grupların Öne Salto Hareketinden Aldığı Puanların Karşılaştırılması

Denekler	t	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	X	S.D	t
Kontrol Grubu	24	28	23	17	12	21	10	17	21	28	27	16	22	28	20.29	6.27	0.67
Deney Grubu	17	12	28	28	13	23	27	20	18	27	18	26	29	22	22.00	5.75	

Çalışma sonrasında öne salto hareketinden alınan puanlara göre kontrol grubunun aritmetik ortalaması 20.29, deney grubunun aritmetik ortalaması ise 22.00 olarak bulunmuştur. (Tablo 3) Gruplar arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($P < 0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öne salto hareketinden deney grubunun almış olduğu puanların aritmetik ortalaması 22.00 ± 5.75 olup, kontrol grubunun almış olduğu puanların aritmetik ortalaması 20.29 ± 6.27 olarak bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunun öne salto hareketinden almış olduğu puanlara göre yunus takla hareketinin öne salto hareketinin öğretimine olumlu yönde transfer etkisi gözlenmemiştir. Grupların almış oldukları puanların ortalamaları t-testinde 0.67 ($p > 0.05$) olduğu için sonuç anlamlı değildir.

Çalışmamızda deney ve kontrol gruplarının öne salto hareketinin evrelerinin değerlendirme tablosuna bakıldığında, deney grubunda, gövdenin bacaklara doğru yaklaştırılması evresinde olumlu gelişme gözlenmiştir.

Deney grubu, kontrol grubuna göre öne salto hareketinde çift bacakla iyi bir sıçramanın yapılması ve hareketin yüksekliği evrelerinde olumsuz gelişme göstermiş, kontrollü iniş evresinde ise iki grup arasındaki değerlerin nötr (sıfır) olduğu gözlenmiştir. Deney grubu diğer evrelerin tamamında kontrol grubuna göre olumlu gelişme göstermiştir.

Bu çalışma için seçilen grupların yaş, boy ve kiloları açısından birbirine yakınlığı araştırma konusu için önem taşımaktadır. Diğer özelliklerin denek ve kontrol gruplarının uygunluğunu etkilemediğini varsayıldığında yaş, boy ve kiloların bu çalışmada etkili olmadığı varsayılmıştır.

Cratty(4), 1950'lerde yapılan bir çalışmada bir tenis raketinin kullanıldığı bir beceri ile bedminton raketinin kullanıldığı bir beceri arasında hiç olumlu transfer bulunamadığını belirtmiştir.

Cratty(4), 1973 yılında Amerika da yapmış olduğu çalışmada lise öğrencilerinden oluşan bir gruba önce omuz hizası altından beyzbol topu ile atışlar yaptırmıştır. Daha sonrada voleybolda alttan servis atışı çalıştırmıştır. Beyzbol topu ile atış çalışmak, voleybol servisi performansında daha önce hiç beyzbol topu ile atış çalışmamış gruba göre daha düşük performansa neden olmuştur.

Clifton(3), 1985 yılında Amerika'da yapmış olduğu çalışmada bir gruba 3 farklı ağırlıktaki toplarla tek kol baş üstü atış yaptırmıştır. İkinci gruba ise aynı ağırlıktaki topları bir teknik uygulamadan belirli bir hedefe atış yaptırmıştır. Üçüncü bir gruba ise bir ve ikinci grubun çalışmalarını ortak bir uygulama ile yaptırmıştır. Dördüncü grup ise kontrol grubu olup hiçbir çalışma yapmamıştır. Bu çalışmada üç farklı çalışmasının omuz hizasından beyzbol sopası ile topa vuruşun transferi incelenmiştir. Birinci ve üçüncü grup kontrol grubuna göre daha iyi çıkarken ikinci grup daha kötü çıkmıştır.

McGhie(7), 1988 yılında yapmış olduğu çalışmada ise bir devlet okulunda ilkokul beşinci sınıf öğrencileriyle ortaokul kız öğrencilerine zihinsel alıştırmaların dart atma ve el çabukluğunun öğrenilmesine transferi araştırılmış zayıf bir anlam verdiğini tespit etmiştir.

Sayın(8), 1993'de yapmış olduğu çalışmada öne elli aşmanın, flik-flak hareketine olumlu yönde transferinin söz konusu olduğunu, öne elli aşmanın öğretilmiş olması flik-flak hareketi için gerekli olan bazı özelliklerinde gelişmesine yardımcı olduğunu hareketin akışı öğrenci tarafından doğrudan gözlenerek, bir oto kontrol sağlandığını belirtmiştir.

Wilkinson(10), 1996 yılında yapmış olduğu bir çalışmada gelişmiş güzel ikiye böldüğü 26 deneye 4'ü birbiriyle ilgili, 1'i diğer 4'ünden ilgisiz toplam beş motorik beceriyi videodan deneklerin tamamına izletmiştir. Deney grubuna videodan beceriler hakkında önemli bilgiler vererek dikkat etmeleri gereken noktaları göstermiştir. Kontrol grubuna beceriler hakkında gerekli bilgileri vermemiştir. Çalışma sonunda uygulamış olduğu testte eğitici bilgi alan grubun diğerine göre daha iyi sonuçlar verdiğini tespit etmiştir.

Taşer(9), 1998 yılından Amerika da yapmış olduğu çalışmada dört farklı çalışma metoduyla 6-7 yaş grubundaki çocuklara tenis ve beyzbol topu ile toplam 120 baş üstü atış yaptırmıştır. Tenis ve beyzbol topu ile yapılan atışların softbol topu atışına transferi incelenmiştir. Dört farklı çalışma metoduna göre araştırmada olumlu transfer gözlenememiştir.

Yukarıda adı geçen araştırmacıların değişik branşlarda yapmış oldukları çalışma sonuçları ile, bu araştırma sonucu arasında benzerlikler bulunmaktadır. Deney grubunun elde edilen değerleri kontrol grubuna göre transfer açısından daha iyi olmasına rağmen istatistiki açıdan anlamlı görülmemektedir.

Sonuç olarak;

1. Çalışma sonuçlarında deney grubunu kontrol grubuna göre karşılaştırdığımızda deney grubu öne salto hareketini daha başarılı yapmıştır.
2. Öne salto hareketinin evrelerinde deney grubunu kontrol grubuna göre karşılaştırdığımızda en iyi transfer "gövdeyi bacaklara doğru «yaklaştırma " ($p < 0.05$) gerçekleşmiştir. Yunus takla hareketinde havada bir toplanma yapılmamaktadır. Fakat öne salto hareketinde havada toplanma yapılmaktadır. Bu evrede yunus takla hareketinin öne salto hareketine olumsuz etki etmesi gerekirken, olumlu transfer gözlenmiştir.
3. Kontrol grubundaki deneklerin, deney grubuna göre bireysel farklılıklardan dolayı daha iyi sıçrayan öğrencilerden oluşmuş olması ihtimali böyle bir skoru ortaya çıkarmış olabilir.
4. Kontrollü iniş evresinde her iki grupta da aynı puanlar ortaya çıkmıştır. Açılış ve kontrollü iniş evresi birbirine yakın olan evreler olmasından dolayı çıkan puanlarda da bir paralellik vardır. Her iki grupta aynı şartlarda ve yoğunlukta çalıştıkları için sonuçların yakın olması normal sayılabilir.
5. Öne salto hareketinin tüm akışı karşılaştırıldığında, hareketin evrelerindeki benzerlikten dolayı, o evrelerin gerektirdiği kondisyonel ve koordinatif özelliklerin yunus takla hareketi ile kavranmış olması, öne salto hareketinin transferine olumlu yönde etkili olmasını sağlamıştır. Hareketlerin öğretimi boyunca izlenen metodik sıralamaya yardımcı araç-gereç ve kolaylaştırıcı düzeneklerde de benzerlikler olduğu için hareketin öğretilmesine yunus takla hareketi az da olsa katkıda bulunmuştur.
6. Deneklere yunus takla hareketindeki hataların düzeltimi için verilen sözel ve görsel uyarılar, öne salto hareketinin öğretimin de kolaylıklar sağlamıştır. Yunus takla hareketinin öğretilmiş olmasının öne salto hareketinin bazı evrelerinde olumlu etkisi olmuştur.
7. Hareketlerin yüksekliği, yönü ve koşu ritmi aynıdır. Ayrıca hareketlerde sıçrama ile kolun yukarıya savrulması ve hareketlerde bacakların kapalı olması da ortaktır. Bu ortak özellikler çalışmayı yapanlara ve çalışmayı yaptırana kolaylık sağlamıştır. Fakat yunus takladaki toplanma noktası yerde başlar iken öne saltoda havada başlamaktadır. Bu durum verilen komutun farklı olmasını gerektirmiştir.
8. Yunus takla hareketinin daha kolay bir hareket olması ve öne salto öğreniminden kaygılanan ve korkan deneklere önceden öğretilmiş olması problemi ortadan kaldırmıştır. Derk

öne salto öğretilen kontrol grubundaki deneklerde, sakatlanma korkusu koordinatif bozukluklar ve isteksizlikler zaman zaman gözlenmiştir.

9. Yunus takla öğrenen deney grubu öne salto için gerekli dengeye, kuvvete önceden sahip olduğu için hareketi daha kısa sürede, az hatayla ve daha az yardımla kendileri yapmışlardır.

Sonuçlara genel olarak baktığımızda, yunus taklanın öğretilmesi ve öne saltoyla benzer yapı gruplarının olmasına rağmen farklı olan yapı grupları olumsuz etki nedeniyle anlamlı sonuçlar çıkmamıştır.

KAYNAKLAR

1. **BEVERLY, N.**; Moving and Learning (Ph.D), Mosby College Publishing, (Çeviri) BULCA, Y. Spor Ekin Dergisi, Yıl :1 sayı : 1, s.41-42 Ankara, (1997).
2. **BÜYÜKKARAGÖZ, S. S., ÇİVİ, C**; Genel Öğretim Metodları, 6. Baskı, Öz Eğitim Yayınları, İstanbul, (1996).
3. **CLIFTON, M. A.**; Practice Variability and Children's Motor Behavior, Perceptual and Motor Skill, V. 60, p. 471-476, U.S.A. (1985).
4. **CRAATTY, B. J. (Çeviri) KASAP H.**; Motorik Öğrenme, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, s.156-175, İstanbul, (1992).
5. **HASIRCI, SAYIN, M.**; 'Jimnastik Antrenmanın Organizmaya Etkisi', Cimnastik Federasyonu Dergisi, Sayı : 10, s.32-33, Ankara (1996).
6. **MAGILL, R A**; Motor Learning : Concept and Applications, Third Ed. Wn.C. Brown Puplishers, Dubuque, p. 367-397, Iowa, (1998).
7. **MCGHIE, S.**, The Effect of Mental Practicescon Fifth Grade Students and Junior High School Grils When Learning new Motor Skills, Brigham Young University, Brigham, (1998).
8. **SAYIN, M.**; 'Cimnastikte Bacak Savuruluşu Hareket Tekniklerinin Öğretiminde Transferle ilgili Bir Araştırma', (Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri, İzmir, (1993).
9. **TAŞER, M. H.**; Effects of Variability of Practice on Overarm Troiwing in First Grade Children, (Doktora Tezi), University of New Mexico, U.S.A., (1998).
10. **WILKINSON, S.**; 'Visual Analysis or the Overarm Throw and Related Sport Skils: Training and Transfer Effects', Journal of Teaching Physical Education, p. 16,66-78, SanJose, (1996).