

Zeybek ve Kafkas Halk Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin
İncelenmesi ve Karşılaştırılması

Asuman TURAN¹, Zeynel TURAN²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1367330>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi Doktora Öğrencisi

²Burdur Mehmet Akif Ersoy
Üniversitesi Türk Müziği
Devlet Konservatuvarı

Sorumlu Yazar: Zeynel
TURAN
zeynelaturan@hotmail.com

Öz

Coğrafi, sosyolojik ve kültürel etkiler dikkate alındığında, Türkiye'nin farklı bölgelerinde görülen geleneksel danslar hem bireysel hem de toplu olarak oynanan, ritmik bakımdan yavaş veya hızlı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Hareketlilik, çabukluk ve dayanıklılık gibi kondisyon öğelerinin ön planda olduğu Kafkas türü dans icracıları ile ritmik açıdan daha yavaş icra edilen Zeybek türü dans icracılarının fiziksel uygunluk parametrelerinin ortaya çıkarılması ve aralarındaki farkın incelenmesi bu çalışmanın konusunu ve amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini yaş ve fiziksel yapıları bakımından benzer düzeyde olan, Kütahya Dans Akademi Gençlik Spor Kulübünde (n=8), Burdur Gençlik Spor kulübünde dans eden (n=14) zeybek dansçısı ile Kuşadası Folklor Araştırma Gençlik ve Spor Kulübünde (KUFAD) dans eden (n=24) Kafkas dansçısından oluşmaktadır. Araştırmada, Boy Uzunluğu, Vücut Ağırlığı, Dikey Sıçrama Testi, Durarak Uzun Atlama Testi, Otur-Eriş Testi, Mekik Testi, Şınav Testi, 20 Metre Sürat testleri uygulanarak dansçıların icra ettikleri dans türüne göre fiziksel uygunluk düzeylerinin ne derece uygun olduğu sorularına cevap aranmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, Zeybek ve Kafkas dansçıların fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldıklarında her iki grup dansçıların fiziksel özellikleri bakımından yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında fark olmadığı, dikey sıçrama ($p<.05$), durarak uzun atlama ($p<.05$), 20 mt. Sürat koşusu ($p<.05$), mekik ($p<.05$), şınav ($p<.05$) ve otur-eriş (esneklik) ($p<.05$) değerlerinin Kafkas dansçıları lehine pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Zeybek, Kafkas, Halk Oyunları, Fiziksel Uygunluk.

**Physical Fitness Parameters of Zeybek and Caucasian Folk
Dancers Review and Comparison**

Abstract

Considering the geographical, sociological and cultural influences, traditional dances in different regions of Turkey are performed both individually and collectively, rhythmically slow or fast. The subject and purpose of this study is to reveal the physical fitness parameters of Caucasian dance performers, in which fitness elements such as mobility, quickness and endurance are at the forefront, and Zeybek dance performers, which are rhythmically slower, and to examine the difference between them. The sample of the study consisted of (n=8) zeybek dancers from Kütahya Dance Academy Youth Sports Club, (n=14) zeybek dancers from Burdur Youth Sports Club and (n=24) Caucasian dancers from Kuşadası Folklore Research Youth and Sports Club (KUFAD), who were at a similar level in terms of age and physical structure. In the study, Height, Body Weight, Vertical Jump Test, Standing Long Jump Test, Sit-Run Test, Sit-Up Test, Shuttle Test, Push-Up Test, 20 Metre Sprint Test were applied to answer the questions of how appropriate the physical fitness levels of the dancers are according to the type of dance they perform. According to the results of the study, when the physical fitness parameters of Zeybek and Caucasian dancers were compared, it was found that there was no difference between age, height, body weight and BMI values in terms of physical characteristics of both groups of dancers, vertical jump ($p<.05$), standing long jump ($p<.05$), 20 mt. Sprint ($p<.05$), sit-up ($p<.05$), push-up ($p<.05$) and sit-stand (flexibility) ($p<.05$) values were found to be positively significant in favour of Caucasian dancers.

Keywords: Zeybek, Caucasian, Folk Dances, Physical Fitness.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
27.09.2023

Kabul Tarihi:
24.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Geleneksel danslar geçmişten günümüze içinde barındırdığı hareket repertuarı, oyun düzeni, oynanış tarzı ve hikâyeleri ile kendini biçimlendiren toplum tarafından dinamik bir yapıda ve sürekli bir değişim içinde nesilden nesile aktarılmaktadır. Halk bilimine ait önemli bir unsur olan halk oyunları, toplumların kültürel ve sosyal hayatındaki birçok kültürel yaratıyı davranışsal açıdan geçmişten günümüze hareket yoluyla aktarımına da olanak sağlamaktadır.

Günümüzde halk dansları toplumsal, kültürel ve sanatsal özelliklerinin yanı sıra fonksiyonel yapısı itibarı ile sportif açıdan da önemli ölçüde değer kazanmıştır (Gerek, 2010). Bu bağlamda, Türk halk oyunlarında yöresel tavır farkları ve hareket çeşitliliğine bağlı olarak dansçının teknik kapasitesi de bir hayli önem kazanmaktadır (Mis, 2011). Dans fiziksel bir aktivite olarak estetik ve sanatsal özelliklerin ön planda olduğu aynı zamanda dansçının fiziksel hareket beceri düzeyi ve anlatım ustalığına dayalı bir sanat formudur (Turan ve Çamlıyer, 2016).

Doğal ortamında sakin, abartıdan uzak bir yapı sergileyen danslar, sahneleme uygulamalarında büyük bir canlılık ve hareketlilik kazanarak dinamik bir yapıya bürünür (Okdan, 2015). Mis (2011) aynı oyunu doğal ortamında oynayan kırsal kesim insanına göre sahne için yetiştirilen bir dansçı, gösteri sırasında çok daha fazla efor sarf etmektedir. Gösteri süresince hiç durmaksızın güç gerektiren hareketleri tekrarlarken nabız sayısı da maksimal seviyelere çıkabilmektedir.

Halk oyunlarında bulunan yöresel farklılıklar dikkate alındığında, uyaranların sıklığı ve şiddeti (Ağırbaş vd., 2015) ile farklı ritimsel ve müzikal yapılar bakımından farklı seviyelerde hareket formları görülmektedir. Bu sebeple birbirinden farklı özelliklere sahip olan halk oyunları, uygulanma süreleriyle paralel olarak insan organizmasında da çok farklı seviyelerde etkilere sahiptir (Ünveren, 2006). Zorluk düzeyinin yüksek olduğu beceriler ile hareketlerin ardı ardına kesintisiz ve uzun süre boyunca uygulanıyor oluşu da oyuncularındaki pek çok motorik özelliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Kaya vd., 2010).

İçinde barındırdığı farklı hareket yapıları ve müzik eşliğinde devamlılık gerektiren dans, sporla özdeş olarak değerlendirilmektedir (Ünveren, 2006). Sporunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri, yapılan spor dalına uygun olmadığı sürece istenen sportif performansa tam olarak ulaşamaz (Zorba vd., 2014), bu yüzden sağlıklı ve güvenli bir dans çalışması için, dansçının fiziksel özelliklerinin yanı sıra fiziksel uygunluğunun da icra edeceği oyun türü bakımından yeterli olması gerekmektedir.

Fiziksel uygunluk, hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir. Fiziksel uygunluk, aktiviteleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak da tanımlanabilir (Zorba ve Saygın, 2009). Sporda başarılı bir

performans ortaya koyabilmek için fiziki ve fizyolojik uygunluk gereklidir (Kalyon, 1990). Fiziksel yapı yüksek düzeyde performans gösterebilmek için gerekli olan özelliklerden sadece biridir (Açıkada ve Ergen, 1985).

Fiziksel uygunluk ve Türk halk oyunları/dansları ilişkisini konu alan çalışmalar incelendiğinde (Ünal, 1992; Baltacı ve Ergun, 1996; Ünveren, 2006; Durgun, 2007; Öztürk, 2009; Alp, 2010; Mis, 2011; Ocak ve Tortop, 2012; Özkan vd., 2013; Şenel ve Göral, 2014; Tohumat, 2014, Ağırbaş vd., 2015; Korkutata, 2016; Okdan, 2016; Gülbeyaz, 2017; Kaya, 2017; Altun, 2019; Bağaçlı, 2019; Sarıkoç, 2019; Türkay, 2019; Yol vd., 2019; Çağlar, 2021; Özdiñ, 2022) halk oyunlarında görülen ritmik-müzikal çeşitlilik ve hareket yapılarındaki farklılıklar nedeniyle çeviklik, sürat, çabukluk, esneklik, kuvvet, dayanıklılık önemli fiziksel uygunluk öğeleri olarak ön plana çıkmaktadır.

Halk oyunlarının başarı ile sergilenebilmesi için koordinasyon, esneklik, kuvvet, kuvvette devamlılık gibi özelliklerin geliştirilmesinin yanı sıra oyunlarda denge ve ritim önemli bir yere sahiptir (Özdiñ, 2022). Halk oyunları da spor gibi enerji birikimiyle ortaya çıkan kas gücü sonucu yapılan hareketler bütününden ibarettir (Aydın, 2015). Uygulanan hareketlerin fiziksel aktiviteler olması sebebiyle dansın aynı zamanda hareket ve antrenman bilimiyle ilgili olduğu (Gerek, 2007) dolayısıyla halk oyunlarının icrasında kullanılan hareketlerin de birçok spor dalında kullanılan hareketler ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Fiziksel ve zihinsel çaba gerektiren halk oyunları, karmaşık, hızlı ve etkili hareketler sayesinde bireylerin koordinasyon, beceri gelişimi ve motorik parametreleri üzerinde doğrudan etkiye sahiptir (Şenel ve Göral, 2014) ve düzenli sürdürülen halk oyunları performanslarında metabolizmanın artması, kan akışı, kas gelişimi ve solunum gibi çeşitli fizyolojik adaptasyonlar da oluşmaktadır (Top, 2022).

Tohumat ve Arabacı (2017), Türk halk oyunları türlerinde hareket ve ritmik yapı çok farklı çeşitlilik içermektedir. Dansçının fiziksel uygunluğunu etkileyecek en önemli özelliklerden biri ise ritmik yapıdır. Türk halk danslarının, dansçıyı fiziksel olarak ne yönde etkilediği incelenirken, oyun ritminin hızlı veya yavaş olması bu noktada oldukça önemlidir. Bu nedenle oyun türü fiziksel uygunlukla doğrudan bağlantılıdır.

Yurdumuzda birden çok türde (Zeybek, Halay, Horon, Bar, Karşılama, Hora, Teke, Kaşık) halk dansları bulunmaktadır ve bunların her biri bir diğerinde olmayan eşsiz ritmik, müzikal ve kinestetik özelliklere sahiptir. Bu kadar çok türde müzik ve ritim yapısının bir arada olması oyunların hareket yapıları üzerinde önemli etkilere sahip olan fiziksel uygunluk düzeyleri ile uyum gerektirmektedir.

Alanyazındaki Türk halk oyunlarında fiziksel uygunluk ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, çoğunlukla belli bir süre uygulanan dans çalışmalarının bireyler üzerindeki fizyolojik

ve fiziksel etkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmanın, sportif performansa etki eden fiziksel uygunluk parametreleri bağlamında Türk halk dansları türleri ile ilgili ulusal literatürde yapılmış ilk karşılaştırmalı araştırma olması açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca konu ile ilgili yapılacak çalışmalara da temel bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Dansçıların performanslarını arttırmak amacıyla dans türünün hızı, hareketin seviyesi, teknik bakımdan zorluk derecesi ve gerekli olan motor beceri düzeyleriyle yakından ilişkili olan fiziksel özellik ve uygunluk parametrelerinin belirlenerek, alana özel antrenman programlarının uygulanması, dans performansı ile sanatsal icra ve estetik bakımından oldukça önemlidir. Önceleri dans topluluklarına dansçı seçiminde bireyin çoğunlukla yöresel tavır ve müziksel işitmesi göz önüne alınırken, günümüzde bunun yeterli bir kriter olmadığı, dansçılardaki motorik özelliklerinin ve türe özgü fiziksel uygunluklarının da olması gerektiği önemli görülmektedir. Bu önemle, üst düzey (elit) dansçıların yetiştirilmesi amacıyla türlerine göre dansçıların fiziksel ve motorik özelliklerinin belirlenmesi hem gelecekte profesyonel dans gruplarına alt yapı oluşturacak toplulukların yetenek seçimlerinde hem de çalıştırıcıların uygulayacakları teknikler bakımından önem arz etmektedir.

Bu amaçla çalışmada, zeybek ve kafkas dans performanslarında ön planda olan denge, çeviklik, kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi kondisyon öğelerine bağlı olarak, Kafkas türü dans icracıları ile Zeybek türü dans icracılarının fiziksel parametrelerinin belirlenmesi ve aralarındaki farkların karşılaştırmalı incelenmesi amaçlanarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Zeybek ve kafkas halk oyuncularının fiziksel özellikleri (yaş, boy, kilo, beden kitle indeksi) arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Zeybek ve kafkas halk oyuncularının motorik özellikleri (kuvvet, esneklik, çabukluk, sürat ve dayanıklılık) arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırma öncesi katılımcılara çalışmanın ne amaçla yapıldığı anlatılarak, katılımın gönüllülük esasına dayandığı önemle vurgulanmıştır. Uygulanacak performans testlerinin detayları açıkça anlatılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden (Karasar, 2009) betimsel araştırma modeline (Erdoğan, 2007) göre tasarlanmıştır. Çalışmaya katılacak bütün dansçılar, demografik ve fiziksel özelliklerine ait parametrelere göre değerlendirilip betimsel bir yolla açıklanmaya çalışılmıştır.

Çalışma grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin farklı illerinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında eğitim faaliyetine devam eden dernek, kurum ve kuruluşlarında lisanslı sporcu olan ve halk oyunları (Kafkas, Zeybek) çalışmalarına katılan halk oyuncularındır.

Çalışmaya katılan örneklem grubu oluşturulurken dikkat edilen en önemli konu aynı yaş ve benzer fiziksel özelliklere sahip grupların oluşturulması olmuştur. Katılımcıların yaşları 12 ile 17 yaş aralığındadır ($\bar{x}=13,78 / 14,69$). Antrenman sıklığı göz önüne alındığında her iki grup da haftada iki gün (Kafkas grubu Pazartesi/Perşembe; Zeybek grubu Salı/Perşembe) 3'er ders saati prova yapmakta ve sahne çalışmalarını sürdürmektedir. Gruplar antrenmanlarına başlamadan özel alan ısınması yerine, genel ısınma yaparak çalışmalarına başlamaktadır.

Buradan hareketle araştırmanın örnekleme yaş ve fiziksel yapıları bakımından benzer düzeyde olan, Kütahya Dans Akademi Gençlik Spor Kulübünde (n=8), Burdur Gençlik Spor kulübünde dans eden (n=14) zeybek halk oyuncusu ile Kuşadası Folklor Araştırma Gençlik ve Spor Kulübünde (KUFAD) dans eden (n=24) Kafkas halk oyuncusundan oluşmaktadır. Kafkas türü dans çalışmalarını özellikle yaz aylarında aktif bir şekilde devam ettiren kurum sayısının neredeyse yok denecek kadar az olması sebebiyle araştırma, ulaşılabilen sayıda Kafkas halk oyuncusu üzerinden sınırlandırılmıştır.

Bu doğrultuda örneklem, çalışmaya gönüllü katılmak isteyen 27 kadın ve 19 erkek olmak üzere 22 Zeybek ve 24 Kafkas dansçısından oluşmaktadır. (n=46). Çalışmaya katılan dansçılara ait demografik özellikler tablo 2'de gösterilmiştir.

Veri toplama araçları

Verilerin toplanması süreci öncesinde ilk olarak fiziksel uygunluk, dans ve spor, halk oyunları ve spor ilişkisi anahtar kelimeleri aracılığıyla literatür taraması yapılmış ve gerekli bilgiler derlenmiştir. Üzerinde çalışılması planlanan konu hakkında daha önce yapılmış çalışmaların incelenmesi sonucunda bilimsel nitelikte geçerliği olan bir veri toplama aracının olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada yapılan ölçümler araştırmacılar tarafından hazırlanmış "Fiziksel Uygunluk Testi Formu" aracılığıyla kayıt altına alınmıştır.

Araştırmada, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin farklı illerinde eğitim faaliyetle gösteren halk oyunları kursları ve yarışma topluluklarında yarı profesyonel ve belli bir düzeyde sahne deneyimi olan Kafkas ve Zeybek halk oyuncularının;

*Boy Uzunluğu,

* Vücut Ağırlığı,

* Dikey Sıçrama Testi,

- * Durarak Uzun Atlama Testi,
- * Otur-Eriş Testi,
- * Mekik Testi
- * Sınav Testi
- * 20 Metre Sürat Koşu Testi,

Testleri uygulanarak dansçıların icra ettikleri dans türüne göre fiziksel uygunluk düzeylerinin ne derece uygun olduğu sorularına cevap aranmıştır. Tüm testler katılımcıların her birine ikişer defa tekrar ettirilmiş ve en iyi dereceleri bilgi formuna kayıt edilmiştir.

Vücut Ağırlığı

Katılımcıların vücut ağırlık ölçümleri 100 g hassasiyetinde olan Xiaomi Tartım Baskülü kullanılmıştır. Katılımcıların üzerinde sadece şort/tyt ve t-shirt varken ölçüm alınmıştır.

BKİ (Beden kitle İndeksi)

BKİ, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanmıştır.

Boy Uzunluğu

Halk oyuncuların boy uzunlukları, çıplak ayakla ve topukları bitişik olacak şekilde, duvar önünde, vücudun ve başın dik olması koşuluyla kolların yanda serbest durduğu biçimde duvara yaslı bir şekilde ölçülmüştür. Saç kökü seviyesi baz alınarak okunan değerler 'cm' cinsinden kaydedilmiştir.

Performans Testleri

Araştırmanın çalışma grubunun fiziksel uygunluk düzeylerine ilişkin verilerin toplanmasında Eurofit performans testlerinden Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama, Otur Eriş, Mekik, Sınav ve 20 metre sürat koşu testleri kullanılmıştır.

Testlere başlamadan önce halk oyunculara ısınma ve germe çalışmaları yaptırılarak performans testlerine hazır olmaları sağlanmıştır.

Dikey Sıçrama Test Protokolü

Halk oyuncuların vertikal yöndeki patlayıcı kuvvetini değerlendirmek amacıyla uygulanan bu test, duvara sabitlenen ölçüm kartonu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Altun, 2019). Katılımcılara ölçüm öncesi testi nasıl uygulayacakları gösterilerek anlatılmıştır. Test iki kere tekrarlanmış, her ölçüm arasında minimum 20 sn dinlenme arası verilmiş ve alınan en iyi değer cm cinsinden kaydedilmiştir.

Durarak Uzun Atlama Test Protokolü

Halk oyuncuların patlayıcı kuvvetlerinin ölçülmesi amacıyla durarak uzun atlama testi uygulanmıştır. Dansçılara uygulama öncesi gerekli açıklamalar yapılmış ve örnekler gösterilmiştir. Test, 2 tekrar yaptırılarak alınan en iyi sonuç kayda geçirilmiştir.

Otur-Eriş Testi Protokolü

Halk oyuncuların oturma pozisyonunda ne kadar uzağa eriştiklerini bulmak amacıyla otur uzan esneklik testi uygulanmıştır. Katılımcılara ölçüm öncesi testi nasıl uygulayacakları gösterilerek anlatılmıştır. Uygulama öncesinde dansçılara 15 dk ısınma süresi verilmiştir.

Mekik Testi Protokolü

Abdominal kuvvet ve kuvvette devamlılığı belirlemek amacıyla uygulanan testte, yere serilen egzersiz minderi üzerinde dansçıların 30 sn süre içinde maksimum sayıda mekik çekmeleri istenmiştir (Yüksek ve diğ., 2019). Uygulama öncesi dansçılara bilgilendirme yapılarak örnekleme yapılmıştır.

Şınav Testi Protokolü

Üst gövde kuvvetinin değerlendirilmesi amacıyla uygulanan testte, yere serilen egzersiz minderi üzerinde dansçıların 30 sn süre içinde maksimum sayıda şınav çekmeleri istenmiştir. Uygulama öncesi dansçılara bilgilendirme yapılarak örnekleme yapılmıştır.

20 mt Sürat Koşusu Testi Protokolü

Uygulama öncesi dansçılara testin tanıtımı yapılarak 20 metre aralı olacak şekilde iki koni yerleştirilmiş, alıştırma ve ısınma koşuları sonrasında başlangıç çizgisi ile bitiş çizgisi arasında çıkış komutu ile birlikte dansçıların tüm hızlarıyla koşmaları istenmiştir (Ayan ve Mülazımoğlu, 2009). Dansçıların süratlerinin ölçülmesi amaçlanan bu testte değerler saniye cinsinden kaydedilmiştir. Testte 20 mt tercih edilmiştir çünkü dansçının sahne üzerinde maksimum koşabileceği alan 12-14 metre arasında olmaktadır

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan halk oyuncularından alınan ölçümler sonucunda elde edilen veriler SPSS (sürüm 20.0) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan halk oyuncuların önceden belirlenmiş değişkenlere ilişkin özelliklerini belirlemek amacıyla, “frekans ve yüzdelik” hesaplamaları yapılmıştır.

Araştırmaya konu değişkenler bakımından elde edilen veriler üzerinde normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edilerek, çalışmaya parametrik testler ile devam edilmiştir.

Ölçümlerden elde edilen veriler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla çalışmada Parametrik testlerden Independent Samples T Test kullanılmıştır. Değişkenlerin aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerlerinde, istatistiksel açıdan 0.05 anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Bireysel Özellikleri Dağılımı

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	27	58,7
	Erkek	19	41,3
Hangi Tür Dansçı	Zeybek	22	47,8
	Kafkas	24	52,2
Zeybek	Kadın	13	59,1
	Erkek	9	40,9
Kafkas	Kadın	14	58,3
	Erkek	10	41,7

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan Zeybek ve Kafkas halk oyuncularının fiziksel uygunluklarının çeşitli değişkenler bakımından hangi düzeyde olduğu yönünde yapılan analizlerin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2
Zeybek ve Kafkas Halk Oyuncularının Cinsiyetlere Göre Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler		N	$\bar{x} \pm sd$	t	p
Yaş	Zeybek Kadın	13	14,69±1,79	1,376	,181
	Kafkas Kadın	14	13,78±1,62		
	Zeybek Erkek	9	14,11±2,02	,118	,907
	Kafkas Erkek	10	14,00±2,054		
Boy	Zeybek Kadın	13	162,38±3,96	-9,96	,329
	Kafkas Kadın	14	164,00±4,42		
	Zeybek Erkek	9	165,22±4,65	-1,526	,145
	Kafkas Erkek	10	170,10±8,49		
Vücut Ağırlığı (kg)	Zeybek Kadın	13	55,46±9,80	,925	,364
	Kafkas Kadın	14	52,50±6,64		
	Zeybek Erkek	9	60,66±16,30	-1,096	,288
	Kafkas Erkek	10	67,70±11,49		
BKİ (kg/m ²)	Zeybek Kadın	13	231,10±3,87	1,313	,201
	Kafkas Kadın	14	19,55±2,02		
	Zeybek Erkek	9	23,30±6,36	-2,233	,819
	Kafkas Erkek	10	23,80		

1,97*P<0,05 **P<0,01

Araştırmaya katılan Zeybek ve Kafkas halk oyuncularının cinsiyetler bakımından yaş, boy, vücut ağırlığı ve bki değerlerinin birbirine benzer düzeyde olduğu görülmüş istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir (p>,05).

Tablo 3

Zeybek ve Kafkas Halk Oyuncularının Cinsiyetlerine Göre Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Değişkenler			N	$\bar{x} \pm sd$	t	p
Dikey Sıçrama	Zeybek	Kadın	13	25,23±5,57	-2,372	,025*
	Kafkas	Kadın	14	29,50±3,91		
	Zeybek	Erkek	9	30,83±7,61	-2,196	,042**
	Kafkas	Erkek	10	41,30±12,32		
Durarak Uzun Atlama	Zeybek	Kadın	13	123,62±16,61	-2,408	,020**
	Kafkas	Kadın	14	137,43±12,01		
	Zeybek	Erkek	9	156,44±32,11	-1,570	,135
	Kafkas	Erkek	10	182,60±39,58		
Mekik	Zeybek	Kadın	13	13,61±3,61	-3,273	,003**
	Kafkas	Kadın	14	17,35±2,20		
	Zeybek	Erkek	9	18,88±3,68	-2,178	,044**
	Kafkas	Erkek	10	22,50±3,53		
Şınav	Zeybek	Kadın	13	8,61±5,60	-5,375	,000***
	Kafkas	Kadın	14	21,92±7,10		
	Zeybek	Erkek	9	22,66±4,94	-4,561	,000***
	Kafkas	Erkek	10	37,40±8,46		
Otur-Eriş	Zeybek	Kadın	13	16,30±6,54	-2,102	,046**
	Kafkas	Kadın	14	20,50±3,45		
	Zeybek	Erkek	9	20,00±4,94	-,870	,396
	Kafkas	Erkek	10	22,10±5,50		
20 Metre Sürat	Zeybek	Kadın	13	4,78±,31	3,002	,006**
	Kafkas	Kadın	14	4,38±,36		
	Zeybek	Erkek	9	4,38±,53	2,161	,045*
	Kafkas	Erkek	10	3,96±,28		

*P<0,05

Tablo 3'e göre Kafkas kadın dansçılarının, zeybek kadın dansçılara göre motorik özelliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan Kafkas erkek halk oyuncularının dikey sıçrama ($p<,05$), mekik ($p<,05$), şınav ($p<,05$) ve 20 metre sürat koşusu ($p<,05$) değerleri Zeybek erkek dansçılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Durarak uzun atlama ($p>,05$) ve otur-eriş testlerinde ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4

Zeybek ve Kafkas Halk Oyuncularının Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması

	Zeybek (n=22) $\bar{x} \pm sd$	Kafkas (n=24) $\bar{x} \pm sd$	t	p
Yaş	14,45±1,87	13,87±1,77	1,078	,287
Boy (cm)	163,54±4,39	166,54±6,97	-1,724	,092
Kilo (kg)	57,59±12,76	58,83±11,63	-,345	,731
Beden Kitle İndeksi BKİ (kg/m ²)	22,00±5,02	21,32±2,89	,569	,572
Durarak Uzun Atlama	139,45±33,30	155,63±35,43	-1,591	,048**
Dikey Sıçrama	28,47±8,08	34,41±10,16	-2,179	,035**
Mekik	15,77±4,43	19,50±3,78	-3,071	,004*

Şınav	14,36±8,79	28,37±10,82	-4,790	,000*
Otur-Eriş (cm)	17,81±6,10	21,16±4,39	-2,149	,037**
20 m sürat (sn)	4,61± ,45	4,20±,39	3,283	,002**

Tablo 4'e göre, çalışmaya katılan kafkas ve zeybek dans gruplarının fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldığında her iki grup halk oyuncularının fiziksel özellikleri bakımından yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında fark olmadığı, dikey sıçrama ($p<,05$), durarak uzun atlama ($p<,05$), 20 mt. sürat koşusu ($p<,05$), mekik ($p<,05$), şınav ($p<,05$) ve otur-eriş (esneklik) ($p<,05$) değerlerinin Kafkas dansçıları lehine pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma

Çalışmada ölçülen parametrelerin dans performansındaki başarı için gerekli özelliklerin başında geldiği düşüncesiyle, alınan ölçümlerin birbirleriyle ilişkileri incelenmiş ve aralarında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Zeybek ve Kafkas dansçılarının fiziksel uygunluk seviyeleri ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanan bu çalışmada, kadın ve erkek fark etmeksizin her iki grup dansçıların fiziksel özellikleri bakımından yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında fark olmadığı gözlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde dansçı ve sporcuların fiziksel uygunluk, görsel işitsel reaksiyon, gövde stabilizasyonu ve bazı fizyolojik özelliklerini araştırmak amacıyla yapılan çalışmalarda araştırılan grupların birbirlerine yakın yaşlarda ve benzer fiziksel özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Alp, 2010; İri vd., 2016; Atan vd., 2012; Ağırbaş vd., 2015; Eler, 2018; Okyar, 2019; Altun, 2019). Buradan hareketle araştırma gruplarının fiziksel açıdan eş değer düzeyde olduğu, çalışmanın sonuçlarını etkileyecek önemli farklılıkların olmadığı görülmüştür. Bu durum aynı zamanda, dansçıların fiziksel uygunluklarının belirlenmesi bakımından önemli bir kriter olarak görülmektedir.

Halk danslarında hız, çoğu zaman sahne üzerinde farklı yönlerde ve farklı hızlarda hareket etmeyi gerektirir. Dansçılar sadece sağ ve sol yönlerde değil aynı zamanda aşağı ve yukarı doğru çok yönlü hareket etmektedirler. Kafkas danslarında kısa mesafeli sprintler (Kulis-Sahne önü), ani yön değiştirmeler (hızlı patternler) gibi kısa sürede ve yüksek şiddette oluşan anaerobik enerji ile ilgili hareketler sıklıkla kullanılmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre Kafkas halk oyuncularının incelenen fiziksel uygunluk parametrik değerlerinin (dikey sıçrama ($p<,05$), durarak uzun atlama ($p<,05$), 20 mt. sürat koşusu ($p<,05$), mekik ($p<,05$), şınav ($p<,05$) ve otur-eriş (esneklik) ($p<,05$) zeybek dansçılarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Zeybek danslarında yürüyüş, çökme, dönme, diz vurma, sekme (atik) gibi hareketler yoğun bir şekilde kullanılmaktadır (Gülbeyaz, 2005). Kaçar (2018) çalışmasında, 6 hafta uygulanan Zeybek oyunlarının, uygulama grubu dikey sıçrama ön test/son test değerleri bakımından anlamlı fark yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durumu, zeybek oyunlarında görülen hareketlerin ağırlıklı olarak zemin yönüne doğru olduğu ve hareketlerin bu yönde uygulandığından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlamıştır.

Çalışmamızda Kafkas dansçılarının dikey sıçrama ve durarak uzun atlama değerleri Zeybek dansçılarına göre anlamlı farklar göstermiştir. İcra edilen dansların türü bakımından içerdiği hareketlerin şiddeti, yönü ve yoğunlukları da değişmektedir. Özellikle Kafkas türü danslarda erkeklerin solo danslar bölümünde sergiledikleri beceriye dayalı hareketler çoğunlukla sürat ve patlayıcı kuvvet özelliklerine sahiptir.

Dikey sıçramanın dansçılar için atletik performansın önemli bir yönü olduğunu belirten Tsanaka vd. (2017), dikey sıçrama yüksekliğini artırmanın, dansçılarının havada manevra yapma becerilerini geliştirebileceğini ve genel performanslarına katkıda bulunabileceğini öne sürmüşler ve bale dersleri gibi özel eğitim programlarının, dansçılarının atlama yeteneği ve bacak kuvvetini geliştirmeye yardımcı olabileceği yorumunda bulunmuşlardır.

Kafkas dansının solo bölümlerinin neredeyse tamamında kullanılan koreografik sıçramalar (Greçe, Geyik, Kazak,), havada dönüş yaparak (Tour en l'air) diz üzerine düşmeler, çöküp kalkmalar, çok hızlı bir şekilde yön değiştiren hareketler (Gorsky) Kafkas solo danslarında eksantrik ve konsantrik hareketler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında Kafkas dansçılarındaki motorik özelliklerin yüksek düzeyde olması beklenmektedir. Ünveren (2006) çalışmasında, düzenli halk oyunları çalışmalarına katılan dansçılarının bacak kuvvetinde artış olduğunu bildirmiştir. Bu durum kafkas türü dans çalışmalarının alt ekstremite üzerinde kassal kuvvete yönelik hareketler içerdiği düşüncesiyle açıklanabilmektedir.

Dinamik bir yapı gerektiren patlayıcı kuvvet, kısa süre içinde eksantrik ve konsantrik bir kasılma (Çağlayan vd., 2018) ile yüksek miktarda kuvvet uygulayabilme yeteneği olarak karşımıza çıkmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, patlayıcı kuvvet antrenmanlarının sporcularda bazı motorik özellikleri (Yatay ve Dikey sıçrama) geliştirdiği ve bu çalışma ile benzer sonuçlar içerdiği görülmüştür (Açıkada ve Ergen, 1985; Cicioğlu vd. 1996; Esen ve Hazar, 2000; Kutlu vd. 2001; Kamar ve diğ. 2003; Şen, 2003; Sağıroğlu, 2008; Serin ve Taşkın, 2015; Çağlayan vd. 2018; Yıldız vd. 2018; Apaydın, 2020; Kılıç ve Öksüz, 2023).

Geleneksel danslar diğer tüm dans türleri gibi güç, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyonun birleşiminden doğan fiziksel bir aktivitedir. Dolayısıyla başarılı bir performans sergilemenin en önemli yollarından biri bu fiziksel özelliklerin geliştirilmesini amaçlayan eğitim/antrenman programlarının düzenli bir şekilde yapılmasından geçmektedir. Koutedakis vd. (2005), dansçıları performans sergileyen sporcular olarak nitelendirmekte ve istenilen performansa ulaşmada iyi gelişmiş bir kardiyovasküler sisteme, kas gücüne ve dans tekniğinin gerektirdiği nitelikte esnekliğe sahip olmaları gerektiğini bildirmiştir.

Dansçılar için hayati öneme sahip olan esneklik, üzerinde önemle durulan ve sahnede maksimum performansa ulaşmada kilit role sahip bir fiziksel uygunluk parametresidir. Esneklik yaş, cinsiyet ve antrenmanın sıklığı-şiddetine göre farklılık gösteren önemli bir konudur ve icra edilen dans türüne göre gerekli olan esneklik seviyesi de farklılık göstermektedir.

Çalışmamızda Kafkas dansçılarının esneklik değerleri Zeybek dansçılarına göre anlamlı farklar göstermiştir. Bu sonuçlar, kafkas türü dansların bale gibi teknik danslarda kullanılan ve yüksek derecede esneklik gerektiren bazı üst düzey hareketleri içermesi ve Türkiye coğrafyası içinde bulunan halk oyunları türlerinde görülmeyen beceri düzeyine sahip olmasından kaynaklanmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Aynı zamanda, Zeybek danslarındaki hareket açıklığının Kafkas danslarındaki hareket açıklığından düşük olması bu sonuçta etkili olabilir.

Altun (2019) çalışmasında, dansçılar ve sedanter bireylerin otur-uzan testi sonucunda ortaya çıkan esneklik değerleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılığın bir nedeni olarak KKTC halk dansları koreografilerinde kullanılan vücut biyomekaniğine bağlı (özellikle kalça-diz fleksiyonunun çok kullanılması, koreografilerinin başından sonuna kadar tüm hareketlerin diz fleksiyonu ile yapılması) olabileceğini belirtmiştir. Bununla birlikte dansçıların antrenman öncesinde ısınma egzersizlerini düzenli olarak yapmadığı, soğuma egzersizlerini ise neredeyse hiç yapmadığını rapor etmiştir. Dolayısıyla esneklik açısından gruplar arasında fark olmayışının antrenman özelliklerinden kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Korkmaz (2018) çalışmasında, Gaziantep Yöresi halk oyunlarını oynayan öğrencilerin, 12 haftalık çalışma sonunda esneklik, çeviklik, sürat ve kuvvet parametrelerinde artış elde ettiğini rapor etmiştir.

Özellikle bale alanında yapılmış çalışmalar, esnekliğin dansçılar için çok önemli bir faktör olduğunu, dansçıların bu sanat formunun gerektirdiği karmaşık hareketleri ve pozisyonları gerçekleştirmesine büyük etkilerinin olduğunu göstermektedir (Nilsson vd. 2001; Ramkumar vd. 2016; Katakura vd. 2023). Buradan hareketle denge antrenmanlarının, dans icrası sırasında hareketlerin stabilitesi ve iyi bir beden kontrolü bakımından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Zeybek danslarında kullanılan hareketler incelendiğinde çökme (Squat) hareketinin sıklıkla kullanıldığı, dengeye dayalı hareketlerin yoğun bir şekilde kullanıldığı (tek ayak üzerinde

beklemeler), dizler bükülü vaziyette bekleyerek yapılan hareketlerin statik kasılma özelliği taşıdığı, kolların uzun süreli omuzdan yüksek pozisyonda tutularak statik bir kasılma içinde olduğu ve hareketlerin metronomları bakımından yavaş icra edildiği görülmektedir. Bu özellikleri bakımından Zeybek danslarının kuvvet ve dayanıklılıkla ilişkili bir yapıda olduğu görülmektedir.

Alanyazın tarandığında dans çalışmalarına katılan bireylerin vücut kompozisyonu, esneklik, aerobik kapasite, kas kuvveti, denge, esneklik, reaksiyon zamanı, anaerobik güç, solunum kas kuvveti ve solunum kas endüransı sonuçlarının dansçılar lehine anlamlı sonuçlar verdiği görülmektedir (Durğun, 2007; Alp, 2010; Cerit vd. 2012; Kalaycıoğlu, 2012; Tortop vd. 2013; Altun, 2019; Bağaçlı, 2019; Baltacı ve Ergun, 1996). Araştırmalar dansçıların başarılı bir performans sergileyebilmeleri için yüksek düzeyde fiziksel kondisyon, kas gücü ve dayanıklılık, anaerobik ve aerobik enerji kullanımı, hız, çeviklik, koordinasyon, motor kontrol ve psikolojik hazır olma gibi çeşitli atletik özelliklere sahip olmaları gerektiğini göstermektedir (Koutedakis vd. 2005; Russell, 2013; Rodrigues-Krause vd. 2015; Shan ve Liu, 2023;)

Buradan hareketle dansçıların icra ettikleri dans türlerine göre fiziksel uygunluğa sahip olmalarının yanı sıra, farklı egzersiz türlerinden yararlanarak planlanmış bir antrenman programının uygulanması yoluyla da dansçıların genel fiziksel kondisyonunun arttırılabileceği söylenebilmektedir.

Sonuç

Estetik atletler olarak sınıflandırılan dansçılar, asıl performans alanları sanat olsa da fizyolojik ve motorik yönden ihtiyaçları sporcular ile benzerlik göstermektedir. Bu amaçla çalışmamızda, bağlı oldukları dans/spor kulüplerinde 2023-2024 bahar dönemi boyunca antrenman ve provalarına devam eden Zeybek ve Kafkas dansçıların fiziksel uygunluk parametreleri incelenmiş ve elde edilen bulgular karşılaştırılmıştır. Çalışmadaki amaç hareketlilik, çabukluk, sürat dayanıklılık gibi kondisyon öğelerinin ön planda olduğu kafkas ve zeybek halk oyuncularının fiziksel kapasitelerinin ortaya çıkarılması dansçıların fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki farkın incelenmesidir.

Çalışmamızda Zeybek ve Kafkas dansçıların fiziksel uygunluk parametreleri karşılaştırıldığında her iki grup dansçıların fiziksel özellikleri bakımından yaş, boy, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında fark olmadığı, dikey sıçrama; durarak uzun atlama; 20 mt. Sürat koşusu; mekik; şnav ve otur-eriş değerlerinin Kafkas dansçıları lehine pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Geleneksel danslarımızın sahnelenme öncesi dansçı seçiminde fiziksel uygunluk için belirli kriterlerin olmayışı ve dansçıların farklı türlerde dans icracısı olmasından kaynaklı istenilen

performansa ulaşamaması sıkça karşılaşılan sorunlarından biridir. Bunun en büyük sebebinin, dansçı tanımlamasının fiziksel ve fizyolojik özellikler kapsamında doğru bir şekilde yapılamamış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

Dansın akıcılığı yüksek düzeyde sportif beceriler gerektirdiğinden, farklı türlerde dans çalışmalarına katılan dansçıların maksimum performansı elde edebilmesi amacıyla fiziksel uygunluklarının belirlenmesi ve bu yönde bir envanter oluşturulması oldukça önemlidir. Yapılan araştırma sonucunda, ülkemizde dansçılar üzerinde yapılmış ve belirli kriterlere göre ölçütlendirilmiş bir çizelge olmadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

- Çocuklarda ve gençlerde fiziksel uygunluklarına katkı sağlaması nedeni ile halk oyunları çalışmalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.
- Çalışmanın, farklı yaş gruplarında ve farklı sürelerde uygulama yapılarak tekrarlanması önerilmektedir.-
- Benzer çalışmaların halay, horon, bar, kaşık ve karşılama yöreleri arasında da yapılması önerilmektedir.
- Elit düzeyde ve farklı türlerde dans çalışmalarına katılan dansçıların fiziksel uygunluklarının belirlenerek, somut bir çizelgenin oluşturulması önerilmektedir.
- Sedanter düzeyde yapılan aktivitelerin düzeyleri bakımından da ayrıca bir fiziksel uygunluk envanterinin/skalasının oluşturulması önerilir.
- Yetenek seçiminde dansçıların fiziksel uygunlukları ve motorik özelliklerinin dikkatle incelenmesi ve fiziksel olarak uygun olduğu dans türlerine göre tespit edilen dansçılar farklı türlerde faaliyet gösteren dans gruplarında değerlendirilmesi önerilmektedir.
- Fiziksel uygunluk parametrelerinin geliştirilmesi amacıyla dansçılara çapraz antrenman uygulanması önerilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 02/08/2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: GO 2023/431

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise yazarlar tarafından ortaklaşa gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ağırbaş, Ö., Çolak, M., ve Ağgön, E. (2015). Erzincan yöresi halk oyunlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanları üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 47-55.
- Açıkada C., ve Ergen E. (1985). *Bilim ve Spor*. Büro-Tek Ofset Matbaacılık.
- Alp, M. Z. (2010). *Halk oyunlarının ritim duygusu, vücut Kompozisyonu ve reaksiyon zamanının Gelişimi üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Altun, N. (2019). *Profesyonel halk dansçıları ile sedanter bireylerin propriyoseptif duyu ve fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi. Kıbrıs.
- Apaydın, N. (2020). *Kadın futbolcularda alt ekstremite kas kuvveti, dikey sıçrama ve anaerobik güç parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ordu.
- Atan, T., Ayyıldız, T., ve Ayyıldız, P. A. (2012). Farklı branşlarla uğraşan bayan sporcuların bazı fiziksel uygunluk değerlerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 277-282.
- Ayan, V., ve Mülazimoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). *FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg.*, 23(3), 113-118.
- Aydın, A. (2015). *7-11 yaş grubu çocuklarda halk oyunları eğitiminin depresyon düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Bağaçlı, U. H. (2019). *12-14 Yaş arası halk oyunları oynayan ve oynamayan çocuklarda gövde stabilizasyonlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Baltacı, G., ve Ergun, N. (1996). Devlet halk dansları oyuncularının fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi*, 1, 11-17.
- Bompa, T. O. (2001). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Çeviri: Keskin İ., Tuner A.B., Bağırhan Yayımevi.
- Cerit, E., Gümüüşdağ, H., Ağılönü, A., Evli, F., ve Evli, M. (2012). Muğla valı Hüseyin Aksoy çocuk yuvasında barınan çocuklara rekreatif etkinlik olarak uygulanan halk oyunları çalışmasının bazı fiziksel gelişimleri üzerine etkisi. *2.Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizmi Kongre Bildirisi*. 8-11 Kasım 2012. Antalya. Türkiye.
- Cicioğlu, İ., Gökdemir, K., ve Emre, Erol, E. (1996). Pliometrik antrenmanın 14-15 yaş grubu basketbolcuların dikey sıçrama performansı ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 11-23.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas halk oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kars.
- Çağlayan, A., Kurt, A., ve Çerçi, B. (2018). Ekzantrik ve konsantrik kas çalışmaları ile yapılan kuvvet çalışmalarının 15-18 yaş arası voleybolcuların sıçrama performansı üzerine etkisi. *Spor Eğitimi Dergisi*. 2(3). 01-10.
- Durgun, R. (2007). *Halay ile Horon yöresi halk oyuncularının antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
- Eler, N. (2018). Farklı sporlarda antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3).

- Erdoğan, İ., (2007). *Pozitivist Metodoloji*. (2. Baskı). Erk Yayınları.
- Esen, E., ve Hazar, M. (2000). Patlayıcı Kuvvet antrenmanlarının karate çalışan 16-17 yaş grubu polis koleji öğrencilerinin performansı üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 21-27.
- Gerek, Z. (2007). *Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının EUROFIT ile karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara.
- Gerek, Z. (2010). Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının eurofit ile karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-21.
- Göral, K. (2014). Futsal oyuncularını ve futbolcularda sprint süratini, anaerobik güç ve dikey sıçrama ilişkisinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 40.
- Gülbeyaz, K. (2005). *Türk halk oyunlarının hareket açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Gülbeyaz, K. (2017). Zeybek halk dansları icrasında kullanılan bazı kasların aktivasyon oranlarının kinesiyojik açıdan incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1812-1879.
- İri, R., Yılmaz, A., ve Aktuğ, Z. B. (2016). Elit futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluk düzeyleri ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 19-25.
- Kaçar, E. (2018). *6 hafta uygulanan zeybek oyunlarının fiziksel uygunluğa etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Kalaycıoğlu, F. T. (2012). *Bale ve modern dans öğrencilerinde gövde stabilizasyon eğitim programının fiziksel uygunluk üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Kalyon T.A. (1990). *Spor Hekimliği, Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. GATA Basımevi.
- Kamar, A., Güngördü, O., Yüceyılmaz, B., Yancı, H. B. A., Çavuşoğlu, B., ve Şahin, M. (2003). Futbol Oyuncularına 35 Metre Maksimal Anaerobik Sprint ile Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Skorları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İ. Ü. Spor Bilimleri Dergisi*. 11(3). 147-150.
- Karasar, N., (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (19. Baskı). Nobel Yayın.
- Katakura, M., Kedgley, A. E., Shaw, J. W., Mattiussi, A. M., Kelly, S., Clark, R., Allen, N., ve Calder, J. D. F. (2023). Epidemiological Characteristics of Foot and Ankle Injuries in 2 Professional Ballet Companies: A 3-Season Cohort Study of 588 Medical Attention Injuries and 255 Time-Loss Injuries. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 11(2).
- Kaya, İ., (2011). Zeybek ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Erkek Halkoyuncuların Vücut Yağ Yüzdeleri ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 378-382.
- Kaya, M., Polat, Y., Paktaş, Y., Çelenk, Ç., ve Çınar, V. (2010). Investigation of physical parameters of turkish folk female dancers who play different regional dances. *Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport Science, Movement And Health*, 2, 866-868.
- Kaya, M. (2017). *Türk Halk Oyunları Fiziksel Zihinsel Boyutları*. Ürün Yayınları.
- Kılıç, T., ve Öksüz, H. (2023). Hentbolcularda Pliometrik Ve Patlayıcı Kuvvet Antrenmanlarının Uygulama Sırasının Atletik Performansa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 682-693.
- Korkmaz, B., Yoncalık, O., ve Güçlüöver, A. (2018). Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi. *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi*, 13(2), 388-404.
- Korkutata, A., ve Sönmez, M. (2016). Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket / Kas İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2817-2841.
- Koutedakis, Y., Stavropoulos-Kalinoglou, A., ve Metsios, G. (2005). The Significance of Muscular Strength in Dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 29-34.
- Kutlu, M., Gür, E., Karahüseyinoğlu, M. F., ve Kamanlı, A. (2001). Plyometrik antrenmanın genç futbolcuların anaerobik güçlerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 37-43.

- Nilsson, C., Leanderson, J., Wykman, A., ve Strender, L.-E. (2001). The injury panorama in a Swedish professional ballet company. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 9(4), 242-246.
- Mis, A. (2011). Türk halk oyunlarında antrenman. *EÜ Devlet Türk Musikisi Konservatuari Dergisi*, (1), 123-128.
- Ocak, Y., ve Tortop, Y. (2012). Kadınlarda halk oyunları çalışmalarının bazı fiziksel Uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 46-54.
- Okdan, H. Y. (2015). Etnografik malzemenin sanatsal kullanımı: alandan sahneye balıkesir "köy havası" oyunu örneği. *Akademik Bakış Dergisi*, 52, 329-339.
- Okdan, B. (2016). *Halk oyunları çalışmalarının kan oksidatif stres düzeyi ile lipid ve lipoproteinleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Okyar, B., ve Tortop, Y. (2019). 12 Haftalık Eşli Dans Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 66-74.
- Ödemiş, S. (2010). Zeybeklerde dans ve müzik ilişkisi: Dansa eşlikte ayağa çalma. *Porte Akademik Müzikte Temsil & Müziksel Temsil II Sempozyumu Bildirisi Kitabı*, 383-388. İstanbul. Türkiye.
- Özdiñç, M. (2022). *Halk oyunlarının diğer spor dallarıyla ilişkisi*. K. Öner (ed.), Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları. İçinde (329-336). Efe Akademi.
- Özkan, A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., ve Cengiz, C. (2013). Halk oyuncularının fiziksel aktivite düzeyleri ile Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi, *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 24-38.
- Öztürk, A. (2009). *5-6 yaş grubu çocuklarda farklı hareket eğitim Modellerinin fiziksel gelişim ve fiziksel Uygunluk özelliklerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ramkumar, P. N., Farber, J., Arnouk, J., Varner, K. E., ve Mcculloch, P. C. (2016). Injuries in a Professional Ballet Dance Company: A 10-year Retrospective Study. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(1), 30-37.
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M., ve Reischak-Oliveira, Á. (2015). Cardiorespiratory Considerations in Dance: From Classes to Performances. *Journal of Dance Medicine & Science*, 19(3), 91-102.
- Russell, J. (2013). Preventing dance injuries: Current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 199.
- Sağiroğlu, İ. (2008). *Genç basketbolcularda plyometrik antrenmanların anaerobik performans ve dikey sıçrama yüksekliğine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Sarıkoç, Y. (2019). *Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının Çocuklarda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklere Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Amasya.
- Savucu, Y., Erdemir, İ., Akan, İ., ve Canikli, A. (2006). Elit bayan basketbol ve bayan ve hentbol oyuncularının fiziksel uygunluk parametrelerinin karşılaştırılması. *Sportre Beden Eğitimi ve SPor Bilimleri Dergisi*. 4(3), 111-116.
- Serin, E., ve Taşkın, H. (2015). Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 37-43.
- Shan, H., Liu, Y., ve Gong, J. (2023). Particular characteristics of physical fitness in the training of dancers. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29.
- Şen, A. (2003). *12-14 yaş grubu basketbolcularda uygulanan patlayıcı kuvvet çalışmalarının sıçrama özelliği üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; Sakarya
- Şenel, E., ve Goral, K. (2014). The Comparison of Turkish Folk Dancers with Sedentary People in Terms of Some Physical Fitness Parameters. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(1), 19-26.
- Tohumat, M., Arabacı, R. (2017). Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel Uygunluklarına etkisi *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 4(1),16-27.
- Tohumat, M. (2014). *Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Tohumat, M., ve Arabacı, R. (2017). Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 4(1),16-27.

- Top, E. (2022). *Halk oyunlarında sakatlıklar*. K. Öner (ed.), Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları. İçinde (191-211). Efe Akademik Yayıncılık.
- Tortop, Y., Aksu, A. İ., ve Gümüş, H. (2013). Semazen eğitimi çalışmalarının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 9(3), 47-58.
- Tsanaka, A., Manou, V., ve Kellis, S. (2017). Effects of a Modified Ballet Class on Strength and Jumping Ability in College Ballet Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 97-101.
- Turan, Z. (2014). *Beden eğitimi öğretmen adaylarında Dalcroze ve orff öğretim yaklaşımlarının Dans temelli hareket becerisi geliştirmeye etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
- Turan, Z., ve Çamlıyer, H. (2016). Dans eğitiminde temel hareket becerilerinin sınıflandırılması. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 9(17), 9-28.
- Türkay, C. (2019). *Adana yöresi halk oyunlarının kalp atım hızı değerleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Ünal, Ş. Ş. (1992). *Türk halk oyunlarının bireyler üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Ünveren, A. (2006). Düzenli halk oyunları çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 28-35.
- Yıldız, S., Gelen, E., Sert, V., Akyüz, M., Taş, M., Bakıcı, D., ve Çirak, E. (2018). Çocuk tenisçilerde patlayıcı kuvvet ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 64-67.
- Yol, Y., Nalçakan, G. R., Okdan, B., ve Nalçakan, M. (2019). Genç halk oyunları dansçıların denge performanslarının belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 238-249.
- Zorba E., ve Saygın Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve uygunluk*. İnceler Ofset.
- Zorba, E., Göral, K., ve Göral, Ş. (2014). Elit hentbolcularda bazı fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, (Özel Sayı I), 68-76.



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.