
TÜRK HALK OYUNLARINDA ANTRENMAN

M. Aykut MİS

EÜ DTM Konservatuarı, Türk Halk Oyunları Bölümü, Öğretim Görevlisi

Oyun, insanların birlikte yaşamlarını kolaylaştırmakta, ilahi güce ulaşmada bir araç olarak kullanılmaktaydı. "Kimine göre oyun, enerji fazlasını atmak; kimine göre benzetmece içgüdüsünü doyurmak; kimine göre ise boşalma gereksinmesini karşılamaktır. Bir kurama göre oyun genç yaratıkları (insan ya da hayvan) ilerde yaşamın gerektirdiği ciddi iş ve uğraşlara hazırlamak, yetiştirmek içindir."¹ Günümüz ilkel topluluklarında da aynı görevleri yerine getirmekle beraber teknolojinin ya da uygarlığın ulaştığı kabile yaşamlarında, yaratılıştaki işlevlerinden sıyrılıp farklı amaçları barındırdığı görülmektedir. Bugün gelişmiş toplumlarda sahne sanatlarının en önde gelen dalı olmasına karşın, dansın özündeki içsellikğin kaybolmadığı ve hiçbir zaman da yok olmayacağı düşüncesindeyim.

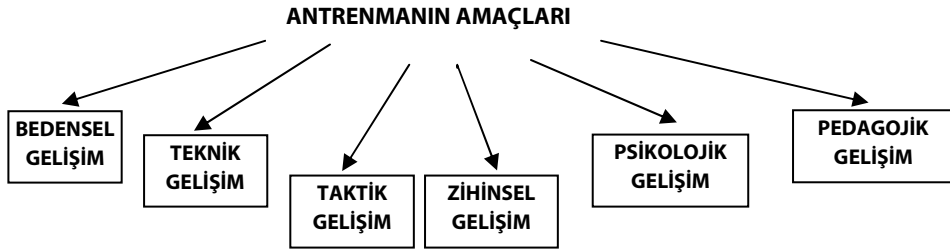
Dansın törensel yapıdan sıyrılıp seyirciye hoşça vakit geçiren bir sanat dalı halini alması uzunca bir süreçti. Bu süreç içerisinde, örneğin Ortaçağ Avrupa'sında, kilise tarafından dinsel amaçlar dışında dans etmek ahlaksızlık olarak; ya da bir İslâm toplumunda müzik eşliğinde yapılan hareketler (Dinsel amaçlar harici) uygunsuz olarak görülse de halk bu alandaki üretimini belki de ona tanrının verdiği bir yetenek ve bu yeteneğin devinimini görev olarak devam ettirdi. Gerek bireysel ve gerekse toplumsal olsun, zaman ve uzam içerisinde farklı amaçlara hizmet eden dans birçok türlere ayrıldı. Bu türler arasında kültürel danslar özünde barındırdığı işlevlerin dışında bir takım amaçlara hizmet etmeye başladı.

Çağlar boyu gelenek içerisinde yaşamış, birçok yerde hala yaşatılmakta olan Türk halk oyunları, kültürel ve sanatsal gelişimin içerisinde kendine bir yer edinmiştir. Özel salonlarda uzman öğreticiler tarafından aktarılması gereken ve sanatsal olduğu kadar sportif bir takım gereklilikleri içeren bir dal halini almıştır.

Türk halk oyunları çalışmaları genel olarak oyun adım cümlelerinin öğretilmesi şeklinde geçer. Ancak bu çalışmaların farklı yaşlarda, farklı amaçlarda ve bir süreç içerisinde yapılıyor olması hedef belirlemeyi gerektirir. Belirlenen hedeflere ulaşmak için ise antrenman planlaması yapılmalıdır.

¹ Metin And, *Oyun ve Bügü*, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2007, s.27

Antrenman bilimi, müsabaka olarak belirlenen hedefe ulaşmanın yanı sıra, antrenmanın temelinde birtakım bireysel gelişim faktörlerinin yer alması gerektiği konusuna dikkat çekmektedir. Sporda başarıya ulaşmadaki en önemli unsurlar olan bedensel, teknik ve taktik gelişimlerin yanı sıra, zihinsel, psikolojik ve pedagojik gelişimler de antrenmanın temel amaçları arasında yer alır.



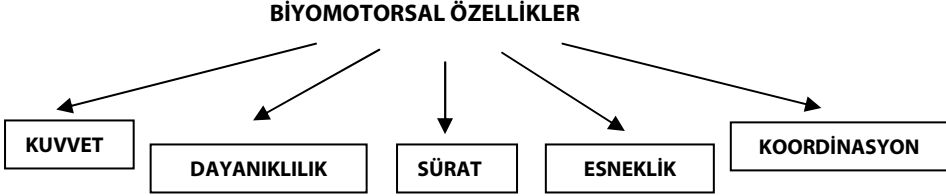
Amaca yönelik olarak üzerinde durulması gerekli gelişimlerin sağlanması için planlama, zamansal açıdan kısa, orta ve uzun süreli olarak belirlenir. Uzun süreli antrenman planı, bireyin dansçı olarak yetişeceği dönemi kapsar. Bu dönemde sahnenin gerektirdiği bedensel yapı kazandırılır. Orta süreli antrenman planı bir sahnelemenin ilk çalışmasından seyirciyle buluşacağı ana kadar olan yıllık ya da sezonluk dönemi gösterir. Kısa süreli antrenman planı ise günlük, haftalık antrenman programını belirtir. Hazırlanmış olan programı tekrar sunmak için yapılacak, düzeyi koruma şeklindeki antrenman programları da kısa süreli antrenman planı içerisinde yer alır.

Hedefi belirleme ve uygun yöntemi seçmek için antrenman programı oluşturulmadan önce grubun performans düzeyi göz önüne alınmalıdır. Bu süreçte geliştirilmesi gerekli olan en önemli faktör bedensel kapasite olmalıdır.

Sahne için yetiştirilen bir halk dansçısı, gösteri sırasında aynı oyunu doğal ortamında oynayan kırsal kesim insanına göre çok daha fazla efor sarf eder. Sunacağı hareketler yönetmen tarafından sahne için düzenlenmiş ve hareketlere derinlik kazandırılmıştır. Oyuncu gösterinin başından sonuna dek hiç durmadan güç gerektiren hareketleri tekrarlayabilmekte, nabız sayısı 180lere çıkabilmektedir. Birden çok yöre oyununu sahnede ardı ardına sunmak, ancak oyuncunun biyomotor özelliklerinin yeterince gelişmiş olmasıyla mümkündür.²

² M. Aykut Mis, Türk Halk Oyunlarında Biyomotorsal Özelliklerin Gelişimi, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, İzmir, 2001.

Antrenmanın amaçlarından ilk sırada yer alan bedensel gelişim, antrenman biliminde biyomotor özellikler olarak incelenir. Biyomotor yetiler kuvvet, dayanıklılık ve sürat ana başlıkları altında incelenirken bu başlıkların gelişimini kolaylaştıran, dolayısıyla geliştirilmesi onlar kadar gerekli olan, esneklik ve koordinasyona da aynı önem verilmelidir.



Her insanda bulunan bu geliştirilebilir özellikler, iyi hazırlanmış bir antrenman programı ile bir sporcuyla şampiyon yapabilir; sahnede ise bir dansçıyı ya da dans grubunu elit bir hale getirebilir. Kondisyonel özellikler olarak da adlandırılan biyomotor yetilerin gelişimi Türk halk oyunları toplulukları için de önem arz etmektedir. "Beceriye dayalı ve zorluk derecesi yüksek olan hareketlerden oluşan halk oyunlarını aralıksız, belli bir sürede başarıyla sergilemek, oynayanlarda kondisyon kazanmayı ve bu kondisyonu üst düzeyde tutmayı günümüzde zorunlu kılmaktadır."³

Antrenman biliminde kondisyonel gelişime dair açıklamalar, kısa-orta-uzun mesafe koşuları, kayak, halter vb. spor dalları ve bu spor dallarının müsabakaları göz önüne alınarak yapılmıştır. Ancak halk oyunlarında ya da dansın herhangi bir çeşidinde oyuncuların ya da dansçıların zamansal açıdan birbirini geçme kaygısı yoktur. Türk halk oyunlarında oyunların belli metronomları vardır ve hareketlere fiziksel değerlerden çok estetik değerler yüklenir. Yine de sahnenin ve oyunun gerektirdiği estetik değere ulaşmanın yolu bu fiziksel değerlere de gereken önemi vermekten geçer.

Türk halk oyunlarında yöresel tavır farklılıkları ve adım çeşitliliğine bağlı olarak dansçının teknik kapasitesi önem kazanır. Dansçının yöreye ait oyun tekniğinin gelişebilmesinin en önemli koşulu, görsel ve işitsel kaynaklardan yararlanılması olacaktır. Yöreye ait alanda kaydedilmiş danslar izlenmeli, kaynak kişilerle çalışılmalı, yöresel ritim ve müzik örneklemeleri çalışmaların vazgeçilmez öğeleri olmalıdır. Oyun adım cümlelerinin sıkça tekrarlanması doğru bir gelişim sağlayacaktır. Ancak istenilen tekniğe ulaşma süreci, bedensel gelişim öğelerinin üst seviyede olmasıyla doğru

³ Cengiz Aydın, *Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma*, İzmir, E.Ü. Basımevi, 1992, s.37.

orantılı olarak kısılacaktır. Özellikle kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon yetenekleri gelişmemiş dansçıların teknik kapasiteleri düşük olacaktır. Bu anlamda dansçıda teknik gelişimin, kültürel bakış açısıyla, görsel ve işitsel kaynaklardan yararlanılmasıyla sağlanabileceği, sportif bakış açısıyla ise onun motorsal özelliklerinin de gelişimine bağlı olacağını söyleyebiliriz.

Antrenman biliminde taktik gelişim, sporcunun kendisinin, takım arkadaşlarının ve rakibinin özelliklerini göz önüne alarak yaptığı strateji belirleme çalışmaları olarak açıklanır. Amaç rakibin düzenini bozmak ve galip gelmektir. Türk halk oyunlarında da, yarışma olmasına rağmen, temelde hedefin seyirciye hitap etmek olduğu bir gerçektir. Sahneye çıkacak dansçının aklında rakibi hangi taktiksel anlayışla geçebileceği değil, seyirciden almak istediği olumlu tepki vardır. Sahne üzerinde kullanılan dekor, dansçıların kostümleri ve makyajları, sahne ışığı seyirciyi o büyüsel ortama sokmak ve etkilemek için kullanılan taktiksel materyaller olarak görülebilir. Müziği ve sahne patenlerini de eklememiz gereken bu çalışmalar, masaüstü çalışılması gereken konulardır. Ancak dansçının sahne üzerindeki duruşu, jest ve mimikleri antrenmanla geliştirilebilir. Masaüstü çalışmalarla iyi hazırlanmış bir program, dansçının doğru duruş ve mimikleriyle tamamlanır. Her ne kadar yöresel duruşu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülse de, bale çalışmaları dansçının vücudunu doğru kullanmasını sağlayacaktır. İfade jimnastiği çalışmaları da dansçının jest ve mimiklerini rolüne uygun şekilde yapabilmesini sağlayacak taktiksel çalışmalardır.

Bedensel, teknik ve taktik kapasitenin gelişimi sahnede konsantrasyonun en üst seviyede olması için yeterli olmayabilir. Antrenmana ya da sahne üzerindeki performansa yönelik zihinsel bir hazırlık devresi gerekebilir. Dansçı eğer zihinsel gelişimini sağlayabilmiş ise antrenmanda ve sahne üzerinde yapacağı hareket kombinasyonlarında daha başarılı olacak; rolünün gereklerini yerine getirecektir. "Zihinsel antrenman, yeni bir hareketin fiziksel bir uygulama yapmaksızın, planlı ve yoğun bir biçimde zihinde canlandırma ile öğrenilmesi, ya da önceden öğrenilmiş bir hareketin yetkinleştirilmesi sürecidir."⁴ Özellikle solist dansçılar için önemli bir gereklilik olan zihinsel hazırlık, sahne üzerindeki hareket serisini daha başarılı hale getirir. Psikolojik baskı altındaki yarışma guruplarında, sahne üzerinde yapılması gerekenlerin zihinde canlandırılması sahneye çıkmadan önce yapılacak son hazırlık olacaktır. Türk halk oyunları antrenmanlarında zihinsel becerilerin geliştirilmesi sağlanabilir. Zihinsel beceri geliştiren antrenmanlarda, vücudun her iki tarafının kullanıldığı refle çalışmalar ve hareketlerin karmaşık hale getirildiği çalışmalar

⁴ Orhan Doğan, *Spor Psikolojisi*, Adana, Nobel Kitabevi, 2005, s. 81.

uygulanabilir. Bu şekilde dansçının hareket üzerine düşünmesi sağlanarak zihinsel becerisi geliştirilebilir.

Antrenman sporcуда bedensel dayanıklılık ve mükemmelliğin yanı sıra psikolojik dayanıklılığı da sağlamalıdır. "Her antrenmanda değişik motivasyon öğeleri kullanılarak, yaşamın ve aynı zamanda sporun doğasında bulunan mücadelecilik, kararlılık, istikrarlılık gibi davranışların geliştirilmesi amaçlanır."⁵ Sporda bireysel ve takım halinde psikolojik anlamda güçlü olmak rakibi yenmenin ön koşulu olabilir. Dansta da sahneye çıkmadan önce psikolojik hazırlığın oluşması bir süreç olacaktır. Antrenörün bu konuda dansçıların gelişimi üzerinde önemli rolü vardır. Sosyal ve kültürel yanının daha ağır olması Türk halk oyunları antrenmanlarında psikolojik hazırlığı kolaylaştıracaktır. Ancak özellikle yarışmalarda, milli duygularla da aşırı güdülenme nedeniyle hareketlerin gereğinden fazla abartıldığı durumlarda olabilmektedir. Bir zeybek yarışma ekibinin solist oyuncusunun dizini yere vururken yaralaması gibi istenmeyen durumlarla karşılaşabiliriz. Böyle bir durum sahne üzerindeki estetik görünümü de olumsuz etkileyecektir. Sporcuyu ve dansçayı etkileyen olumsuz faktörlerin en az seviyeye düşürülmesi, olumsuzların en üst seviyeye çıkarılması gerekir. Bunlar kaygı, stres, güdülenme, uyarılmışlık, kişilik gibi konulardır ve spor bilimlerinin alt dalı olan spor psikolojisinin araştırma alanını oluşturur. Türk halk oyunlarının genelde hobi ve kültürel amaçlarla yapılıyor olması, dansçılarda kişilik gelişimini bireysel ve sosyal anlamda doğru yönde etkilerken, bu özelliğiyle toplumsal yapıyı da güçlendirir.

Kreşlerde başlayan ve geniş bir yaş grubunun ilgi alanında yer alan Türk halk oyunları antrenmanları pedagojik gelişimin de önemli bir ayağını oluşturur. Türk halk oyunları ülkemizde yapılan en yoğun ve kolay ulaşılabilen sosyal faaliyettir. Bir çocuğun yetişkin oluncaya kadarki eğitim stratejisi üzerine kuramlar geliştiren pedagojiden yararlanarak mutlu ve sağlıklı, üretken bireyler yetiştirmek Türk halk oyunları antrenmanlarının bir diğer amacıdır. Okul öncesi dönemden başlayarak bireylerin nasıl bir kültürel yapının parçası olduğu konusunda eğitilmelerine katkı sağlar. Sosyal yapının güçlendirilmesi, milli şuurun oluşturulması anlamında büyük görevler üstlenir. Tabii ki donanımlı olan Türk halk oyunları antrenörünün her yaş grubunun ihtiyacına yönelik pedagojik yapı içerisinde davranması gerekir. Pedagojik gelişim "Antrenmanın kendisinin temelde bir eğitim süreci olduğu düşünülerek, her antrenmanda eğitsel motiflerin kullanılması gereksinimini karşılar"⁶. Bu anlamda Türk halk oyunları bireysel ve toplumsal gelişimde bir araç konumundadır.

⁵ Mustafa Ferit Acar, *Antrenman Bilimi El Kitabı*, İzmir, Meta Basım, 2000, s. 78.

⁶ A.g.e., s. 78.

Sonuç olarak, Türk halk oyunları çalışmaları basit anlamda öğretilip sahnelenecek kültürel bir olgu olmasının dışında, belirli hedeflere yönelik antrenman sürecini ifade eder. Şüphesiz doğru bir antrenman programıyla, bedensel ve teknik anlamda, dansçıların bireysel kapasitelerinin üst seviyeye çıkartılmasıyla elit bir topluluk oluşturulabilir. Motive olabilen, sahne üzerinde konsantrasyonu yüksek, tiyatral gerekleri yerine getirebilen dansçılar başarıyı daha da arttıracaklardır. Bu süreçte tek amaç sahne üzerindeki başarının sağlanması olmamalıdır. Kendine güveni olan, yaşadığı kültüre saygılı, olumlu, üretken ve sanatsever bireyler yetiştirerek toplumsal ortamı olumlu yönde geliştirmek antrenmanın sahnede görülme-yes esas amaçlarındandır.

Kaynakça

- ACAR, Mustafa Ferit. *Antrenman Bilimi El Kitabı*, İzmir, Meta Basım, 2000.
- AÇIKADA, Caner, Emin Ergen. *Bilim ve Spor*, Ankara, Tek Ofset Matbaacılık, 1990.
- AKTAŞ, Gürbüz. *Dans'a İlk Adım*, İzmir, Ün-Eğit İzmir, Ün-Eğit Yayınları, 2006.
- AND, Metin. *Oyun ve Bügü*, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2003.
- AYDIN, Cengiz. *Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma*, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1992.
- ÇAMLIYER, Hatice, Hüseyin Çamlıyer. *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*, İzmir, Can Ofset, 1998.
- DOĞAN, Orhan. *Spor Psikolojisi*, Adana, Nobel Kitabevi, 2005.
- DÜNDAR, Uğur. *Antrenman Teorisi*, Ankara, Sporsal Kuram Dizisi 1, 1996.
- DÜNDAR, Uğur. *Antrenman Teorisi*, Ankara, Sporsal Kuram Dizisi 1, 1996.
- FOX, Bowers, Foss. *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*, Çev. Mesut Cerit, Ankara, Bağırçan Yayımevi, 1999.
- SEVİM, Yaşar. *Antrenman Bilgisi*, Ankara, Tubitay Ltd. Şti, 1997.
- SEVİM, Yaşar, Sedat Muratlı; *Antrenman Bilgisi ve Testler*, Ankara, Bilim Matbaası, 1977.
- TİRYAKI, Şefik. *Spor Psikolojisi*, Mersin, Eylül Kitap ve Yayımevi, 2000.
- YEŞİLTEPE, Suat. *Antrenman Bilgisi (Basılmamış Ders Notları)*, İzmir, Devlet Opera ve Balesi, 2010.