

T.C.

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**6 HAFTA UYGULANAN  
ZEYBEK OYUNLARININ  
FİZİKSEL UYGUNLUĞA ETKİSİ**

EKREM KAÇAR

**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İZMİR-2018**

**TEZ KODU:**DEU.HSI.MSc-2013970147

T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

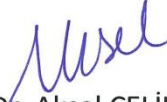
**6 HAFTA UYGULANAN  
ZEYBEK OYUNLARININ  
FİZİKSEL UYGUNLUĞA ETKİSİ  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EKREM KAÇAR**

Danışman Öğretim Üyesi: Doç. Dr. Aksel ÇELİK

**TEZ KODU:**DEU.HSI.MSc-2013970147

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimi Yüksek Lisans programı öğrencisi Ekrem KAÇAR "6 Hafta Uygulanan Zeybek Oyunlarının Fiziksel Uygunluğa Etkisi" konulu Yüksek Lisans tezini 04.06.2018 tarihinde başarılı olarak tamamlamıştır.

  
Doç. Dr. Aksel ÇELİK

BAŞKAN

(Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

  
Prof. Dr. Saadet Rana VAROL

ÜYE

(Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi )

  
Dr. Öğr. Üye. Erkan GÜNAY  
ÜYE

(Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

Dr. Öğr. Üye. Tolga AKŞİT

YEDEK ÜYE

(Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi )

Prof. Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI

YEDEK ÜYE

(Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi)

## **İÇİNDEKİLER**

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| İÇİNDEKİLER .....                          | i   |
| TABLOLAR DİZİNİ.....                       | iii |
| ŞEKİLLER DİZİNİ .....                      | iv  |
| KISALTMALAR.....                           | v   |
| TEŞEKKÜR.....                              | vi  |
| ÖZET .....                                 | 1   |
| 1. GİRİŞ VE AMAÇ .....                     | 3   |
| 1.1. Problemin Tanımı .....                | 3   |
| 1.2. Araştırmanın Amacı.....               | 6   |
| 1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....         | 6   |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                    | 7   |
| 2.1. Folklor .....                         | 7   |
| 2.2. Halk Oyunları .....                   | 7   |
| 2.2.1. Türk Halk Oyunları Türleri.....     | 9   |
| 2.3. Fiziksel Uygunluk.....                | 15  |
| 2.4. Denge .....                           | 16  |
| 2.5. Çeviklik.....                         | 17  |
| 2.6. Dikey Sıçrama.....                    | 18  |
| 2.7. Sürat .....                           | 18  |
| 2.8. Kuvvet.....                           | 19  |
| 2.8.1. Kuvvetin Sınıflandırılması.....     | 20  |
| 2.9. Dayanıklılık.....                     | 22  |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM.....                    | 24  |
| 3.1. Araştırmanın Tipi.....                | 24  |
| 3.2. Araştırmanın Yeri Ve Zamanı.....      | 24  |
| 3.3. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi..... | 24  |
| 3.4. Çalışma Materyali .....               | 24  |
| 3.5. Araştırmanın Değişkenleri .....       | 25  |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 3.6. Veri Toplama Araçları .....               | 25 |
| 30 Metre Sürat Testi .....                     | 26 |
| Çeviklik Testi (T Test) .....                  | 26 |
| Dikey Sıçrama .....                            | 28 |
| Flamingo Denge Testi .....                     | 29 |
| 3.8. Verilerin değerlendirilmesi .....         | 31 |
| 3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları .....         | 31 |
| 3.10. Etik Kurul Onayı .....                   | 31 |
| 4. BULGULAR .....                              | 32 |
| 5. TARTIŞMA .....                              | 35 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİ .....                        | 40 |
| 7. KAYNAKÇA .....                              | 41 |
| 8. EKLER .....                                 | 51 |
| 8.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu ..... | 51 |
| 8.2. Veri Kayıt Formu Örneği .....             | 54 |
| 8.3. Etik Kurul Onayı .....                    | 55 |
| 8.4. Özgeçmiş .....                            | 57 |

## **TABLolar DİZİNİ**

|                                                                                                                                           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo 1. KG ve UG Gruplarının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Çalışma Öncesi-Sonrası Değerleri ile Gruplar Arası Farkları .....</b> | <b>33</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|



## **ŞEKİLLER DİZİNİ**

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Şekil 1: Aydın yöresi zeybek kadın oyunları çökme figürü .....</b> | <b>5</b>  |
| <b>Şekil 2. Türk halk oyunları türleri .....</b>                      | <b>9</b>  |
| <b>Şekil 3: 30 m. sürat testi ölçümü .....</b>                        | <b>26</b> |
| <b>Şekil 4: Çeviklik T Testi .....</b>                                | <b>27</b> |
| <b>Şekil 5: Dikey Sıçrama Testi.....</b>                              | <b>28</b> |
| <b>Şekil 6: Flamingo denge testi.....</b>                             | <b>29</b> |

## **KISALTMALAR**

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| <b>UG</b>   | <b>Uygulama Grubu</b>                      |
| <b>KG</b>   | <b>Kontrol Grubu</b>                       |
| <b>cm</b>   | <b>Santimetre</b>                          |
| <b>dk</b>   | <b>Dakika</b>                              |
| <b>kg</b>   | <b>Kilogram</b>                            |
| <b>m</b>    | <b>Metre</b>                               |
| <b>n</b>    | <b>Kişi sayısı</b>                         |
| <b>ort</b>  | <b>Ortalama</b>                            |
| <b>P</b>    | <b>Anlamlılık değeri</b>                   |
| <b>sn</b>   | <b>Saniye</b>                              |
| <b>SPSS</b> | <b>Statistical Package Social Sciences</b> |
| <b>ss</b>   | <b>Standart sapma</b>                      |

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleri ile desteğini esirgemedен yanımda olan ve bundan sonraki akademik hayatımda da desteğini alacağıma şüphe etmediğim değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Aksel ÇELİK'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez ölçümlerimin tamamlanmasında desteklerinden ötürü Adnan Menderes Üniversitesi Folklor Topluluğundaki yardımsever öğrencilerime teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim sayesinde tanıdığım değerli eğitimci arkadaşlarım Cihan Mert CENGİZ, Emre Recep Ali DEMİRCİ ve Beyza ÖZER'e ders ve tez aşamasındaki tüm desteklerinden ötürü ayrı ayrı teşekkür ederim.

Hayatım boyunca maddi manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve her koşulda yanımda olan babam Sayın Ömer KAÇAR, annem Meral KAÇAR ve ablam Burcu KAYA başta olmak üzere ailemin tüm fertlerine teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve Yüksek lisans eğitimimin hemen hepsinde her zaman yanımda olan desteğini her koşulda esirgemeyen Sayın Burçin OKTAY ve ailesine teşekkürlerimi sunarım.

## **Altı Hafta Uygulanan Zeybek Oyunlarının Fiziksel Uygunluğa Etkisi**

**Ekrem KAÇAR, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**İnciraltı/İzmir, [ekremkcr@gmail.com](mailto:ekremkcr@gmail.com)**

### **ÖZET**

Bu çalışmanın amacı, kadın üniversite öğrencilerine 6 hafta uygulanan Aydın yöresi zeybek oyunlarının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışma 18-26 yaş aralığında düzenli fiziksel aktivite yapmayan ve daha önce zeybek oyunları eğitimi almamış 22 kişiden oluşan uygulama ve 18 kişiden oluşan kontrol grubu olmak üzere toplam 40 kadın katılımcıdan oluşmuştur.

Uygulama grubuna haftada 3 gün 2 saat süreyle toplam 6 hafta maksimal kalp atım sayısı yedeğinin %60-70 şiddetinde -hareket hızında- Aydın yöresi zeybek kadın oyunları çalışmaları yaptırıldı. Katılımcılar tarafından uygulama öncesi ve uygulama sonrası olmak üzere testler iki defa tekrarlandı. Bu ölçümlerde katılımcıların; dikey sıçrama, sürat, çeviklik ve denge ölçümleri alındı.

Araştırma bulgularına göre 6 hafta süren Aydın yöresi zeybek kadın oyunları çalışmalarının, grupların ön test/son test değerleri karşılaştırıldığında uygulama grubunun 30 m sürat, çeviklik ve denge testleri ölçüm değerlerinde anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenirken, dikey sıçrama testi ölçüm değerlerinde değişiklik tespit edilmemiştir. Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında ise uygulama grubu lehine 30 m sürat, çeviklik ve denge testleri ölçüm değerlerinde anlamlı bir fark bulunmasına karşın dikey sıçrama testi ölçüm değerlerinde fark tespit edilmemiştir.

Elde edilen bulgulara göre, zeybek oyunlarının bazı fiziksel uygunluk değerlerini arttırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin iyileştirilmesi için uygulanabilecek farklı aktivite yöntemlerinden biri olarak sosyal ve eğlenceli özellikleriyle zeybek oyunları her yaş grubuna önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler: Halk oyunları, çeviklik, denge, sürat**

# **The Effect Of Zeybek Dance Practiced For Six Weeks On Physical Fitness**

**Ekrem KAÇAR, Dokuz Eylül University Institute of Medical Sciences**

**İnciraltı/İzmir, [ekremkcr@gmail.com](mailto:ekremkcr@gmail.com)**

## **ABSTRACT**

The aim of this study was to investigate the effect of the Aydın region zeybek dance applied to female university students for 6 weeks on some physical fitness parameters. This study consisted of a total of 40 female participants, a test group of 22 participants, and a control group of 18 participants who had not had any regular physical activity between the age of 18-26 and who had not received any zeybek dance training before.

The test group was practiced Aydın region zeybek women's dance for 3 days a week, with a 2-hour-session each, totally for 6 weeks, with a 60-70% of the maximal heart rate – movement speed. The tests were repeated twice, before and after the application. In these measures, vertical jump, speed, agility, balance measurements were taken.

According findings of the research, when the groups' pre-test and post-test scores of the 6-week-Aydın zeybek women's dance training were compared, there were significant differences in the test group's 30 m speed, agility and balance tests measurement values, while there were no significant differences in their vertical jump test measurement values. When the comparisons were made between the groups, there were no significant differences in the vertical jump test measurement values although there were significant differences in the 30 m speed, agility and balance test measurement values on behalf of the test group.

According to the findings obtained, it was found that zeybek dance increased some physical fitness values. According to these results, with its social and entertaining features, zeybek dance can be suggested as a different activity method that can be applied in order to improve some physical fitness parameters.

**Key Words: Folk dance, agility, balance, speed**

## **1. GİRİŞ VE AMAC**

### **1.1. Problemin Tanımı**

Her geçen gün teknolojinin gelişmesiyle birlikte sedanter yaşamın toplum üzerindeki hakimiyetinin arttığı söylenebilir. Hareketsiz yaşamın ve beslenme alışkanlıklarının yanlışlığı ile yaşamı tehdit eden hastalıkların varlığı kaçınılmaz hale gelmektedir (1,2).

Her yaştaki bireyler için istikrarlı olarak yapılan egzersizlerin olumlu etkileri bilinmektedir. Düzenli olarak yapılan egzersizlerin bireylerin gergin yaşamlarından uzaklaşarak hastalıkların veya rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engellediği söylenebilir. Egzersiz veya sportif aktivitelerin kişilerin yaşam düzeylerinin sağlıklı ve kaliteli olması yönünde fayda sağlamaktadır (3).

Sağlıklı bireyler için düzenli egzersizin amacı; hareketsiz olan yaşantının sebep olduğu olumsuz etkileri yavaşlatarak vücut sağlığının uzun yıllar boyunca kontrol altında tutulmasını sağlamaktır (4).

Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) düzenli egzersizlerin fiziksel uygunluk düzeyini koruması ve geliştirebilmesi için belirli ölçülere sahip olması gerektiğini bildirerek yapılacak egzersiz programında hangi özellikler bulunması gerektiği konusunda bazı görüşlerde bulunmuştur: Yapılacak egzersiz şiddetinin maksimal kalp atım sayısının %60-90'ı aralığında haftada 3-5 gün sıklıkta ve 20-60 dk arasındaki aktivite veya aktiviteler olmalıdır (5). Fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesindeki amaç, bireylerin var olan uygunluk düzeylerini belirlemek ve bu değerlendirmeye göre egzersiz programı hazırlayarak amaca ulaşıp ulaşılmadığını gözlemlemektir (6).

Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz, fiziksel uygunluğun birkaç unsurunu geliştirmeyi hedefleyen düzenli aktivitelerdir (7).

Dansta hareket, vücudun herhangi bir parçasının dikey, yatay veya farklı bir tarafa doğru taşınması olarak nitelendirilmektedir. Örneğin, bacağın bir yöne doğru kaldırılması, öne doğru eğilme veya kolların değişik pozisyonlara taşınması biçiminde

ifade edilebilmektedir (8). Dans türündeki hareketler veya aktiviteler statik ve dinamik becerilerin birbiri ile bağlantılı olduğu figürleri içerisinde barındırır (9).

Halk oyunları çalışmalarının bireylerin sağlığı ve fiziksel uygunluk seviyesindeki artışa etkisi açısından olumlu düzeyde etkilerinin olduğunu söylenebilir (10).

Geçmişte sadece özel kutlama günlerinde veya günlük yaşam içerisinde sergilenen halk oyunları, günümüzde spor ve sanat yönü ile önem arz etmektedir (11,12). Halk oyunları geniş ve düzgün hareket niteliğine sahip olduğu gibi ayak parmaklarından, el parmaklarına kadar bütün organizmayı çalıştıran ve geliştiren bir özelliğe sahiptir (3,10).

Halk oyunlarındaki bölgesel çeşitlilik organizmada, fiziksel ve fizyolojik açıdan farklı etkiler gösterebilir. Çünkü farklı türdeki yöre oyunlarında, hareket niteliği ve şiddet bakımından farklılıklar mevcuttur. Bölgelere göre bu farklılıkların görülmesi ile birlikte oyunlardaki ortak nitelikteki adım yapılarının yavaştan hızlıya doğru oynanması, oyunların oynanışının belli performansa dayalı olması, ayak ve bacakların çok önemli rol oynadığı göze çarpmaktadır (13,14,15).

Halk oyunlarında kondisyoner becerilerin gelişmesi teknik uygulamaları büyük oranda kolaylaştıracaktır. Oyunların başarıyla sunulabilmesi için koordinasyon, esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özelliklerin geliştirilmesinin yanında, oyunlardaki denge ve ritim büyük önem taşımaktadır (1). Bunun yanında oyunların icra edilebilmesi için oyuncuların fiziksel uygunluk düzeylerinin elverişli olması gereklidir. Ancak fiziksel uygunluğun elverişli olması ise düzenli yapılan aktiviteler ile mümkün olabileceği düşünülmektedir (16).

Mertliğin, yiğitliğin, dürüstlüğün ve öz güvenin aktarımını içinde barındıran zeybek oyunları, Türk halk oyunlarının en belirgin ve en yavaş türlerindendir. Zeybek oyunlarında el ve kol tutuşları sarılmalar yoktur. Bu nedenle oyunlarda denge, uyum, birlik beraberlik ve güç sağlamaktadır (13).

Zeybek oyunlarının hareket mekaniği genel olarak kas kuvvetine dayalı adım cümlelerinden oluşur. Çökme kalkma, sıçrama ve tek bacak üzerinde transfer

adımlarıyla yapılan adımlar, bacak kaslarının ki bunlar ağırlıklı olarak uyluğun ön (Quadriceps) ve arka (hamstring) kısmındaki kas grupları tarafından yaptırılır. Bu hareketlerde kalça kaslarından Gluteus Maksimus da Hamstring ile beraber fonksiyonel biçimde rol alır. Bacak kasları için dinamik kasılmalar söz konusu olur. Özellikle hızlı karakterdeki oyunlarda, çökme durumundan kalkış pozisyonuna geçerken Quadriceps Femoris kasının performansının gelişmesi önem kazanır (17,18).



**Şekil 1:** Aydın yöresi zeybek kadın oyunları çökme figürü

Halk Oyunları alanındaki araştırmalar incelendiğinde baskın olarak sosyal ve kültürel bir aktivite olarak değerlendirildiği görülmektedir. Oysa Türk toplumunda oldukça zengin hareket içeriğini içinde barındıran birçok geleneksel dans olmasına rağmen, kutlama ve gösteri amacının dışına çıkılmayarak egzersiz boyutu açısından ele alınmadığı göze çarpmaktadır. Özellikle zeybek türündeki oyunların fizyolojik açıdan literatüre bakıldığında sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu sebeple çalışmanın amacı maksimal kalp atım sayısı yedeğinin %60-70 şiddetinde -hareket hızında- oynanan Aydın yöresi zeybek kadın oyunlarının fiziksel uygunluğa etkisini incelemektir.

Bu çalışma sonucunda elde edilecek verilerin, farklı aktivite yöntemlerinden biri olarak zeybek oyunlarının sürat, çeviklik, dikey sıçrama ve denge performansları üzerine olan etkilerini ortaya koymak adına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı; kadın üniversite öğrencilerine, maksimal kalp atım sayısı yedeğinin %60-70 şiddetinde -hareket hızında- uygulanan Aydın yöresi zeybek kadın oyunlarının fiziksel uygunluğa etkisini incelemektir.

6 hafta uygulanan Aydın yöresi zeybek oyunlarının fiziksel uygunluğa etkisini incelemektir.

Çalışmanın bağımlı değişkenlerini sürat, dikey sıçrama, çeviklik, denge performansı oluştururken bağımsız değişkenleri ise uygulanacak olan zeybek oyunlarıdır.

## **1.3. Araştırmanın Hipotezleri**

(H0) Altı haftalık uygulanan zeybek oyunlarının fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi yoktur.

(H1) Altı hafta uygulanan zeybek oyunlarının fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi vardır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Folklor**

İngilizcede 'Folklore' olarak isimlendirilen kelime dilimizde Halkbilimi olarak nitelendirilmektedir. Folklor terimi ilk defa 1846 yılında W.John Thomas tarafından İngiltere de ortaya atılmıştır. Folklor'e aynı zamanda bölgesel etnoloji de denilmektedir (19).

Halkbilimi, insanlık tarihinin başlangıç tarihine kadar uzanan bir geçmişe sahip olup, toplumsal yaşamın vazgeçilmez olgusudur. Türk folkloru, dünya folkloru içinde gerek tarihinin eskiliği ve gerekse kaynaklarının zenginliği açısından çok önemli bir yere sahiptir. Anlam olarak; halkın kültürünü, tarihini, sosyolojisini, maddi ve manevi boyutunu psikolojiyi de içine alarak araştırıp inceleyen bir bilim dalı olarak bilinen folklor, halka ait her şeyi içine almaktadır (20).

Türk Halkbilimi, içinde bulunduğumuz coğrafyadaki insanların yaşamlarını tetkik etmek ile kalmaz. Komşu ülkelerin kültür yapılarını, tarihteki etkileşimleri ile dünyanın farklı coğrafyasında yaşayan Türk topluluklarını da içine alarak değerlendirir (21).

Folklor ibaresi halkoyunları ibaresi ile çoğu zaman karıştırılarak benzer anlamdaymış gibi kullanılır. Folklor; halkın geleneği ile iç içe geçmiş maddi ve manevi halk kültürünü sınıflandırarak değerlendirmelerde bulunan bir bilimdir. Bu açıklama esas alınarak folklor oynanmaz, halkoyunları oynanır anlamının vurgulanması daha doğru olacaktır (22).

### **2.2. Halk Oyunları**

Halk oyunları, çok eski ve genel bir oluşumdur. Bunlara "halk dansları" da denilmektedir. Halk oyunlarında ritmik, gösterişli ve dramatik unsurlar taşıyan, ilk çıkış kaynağı bilinmeyen ve bu sebeple anonimleşmiş toplu veya bireysel bir dans formudur. En sadeleşmiş ve modernleşmenin herhangi bir çeşidiyle tanışmamış topluluklardan, en gelişmiş topluluklara kadar her toplum türünde halk danslarına rastlanır (23,24,25).

Halk dansları bir toplumun kültürel birikimleriyle oluşan, o topluma ait tüm özellikleri içerisinde barındıran, ait olduğu yörenin tarihini, coğrafya ve iklim yapısını, giysi, müzik geleneğini kısacası yöre insanının yaşam tarzını yansıtan kültür ürünleridir (25). İlkel toplumlardan bu yana insanlar, yaşam biçimlerini, duygularını, düşüncelerini çalgı ya da çalgılardan çıkan sesler eşliğinde yaptıkları hareketleri uyumlu bir şekilde birleştirerek anlatmışlardır, modern toplumlarda ise halk oyunları geçmişe ait kültür değerleri olarak görülmektedir (26).

Halk oyunlarının temelini hayatla mücadele oluşturmaktadır. Yani kişinin günlük mücadelesinin ifadeli olarak dışa yansımasıdır. İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için üretime dayalı iş yapmak veya korunabilmek için savaşmak zorundadırlar. Üretmek ve korunmak için yapılan hareketler halk oyunları ve beden eğitiminin temellerini oluşturmaktadır (27).

Kültürümüzün önemli öğelerinden biri olan halk oyunları, halkın duygu ve düşüncelerini hareketlerle ifade ettikleri bir iletişim aracıdır. Günümüzde ilkokuldan üniversiteye, derneklerden halk eğitim merkezlerine, kırsal kesimden kent kesimine, kısacası yediden yetmişe herkesin uğraş vererek ilgilendiği bir alandır. Önceleri sadece eğlenmek ve boş zamanları değerlendirmek amacıyla yapılan halk oyunlarımız artık sportif yanı, sanatsal değeri ve kültürel ağırlığı olan meslek haline gelerek sahne sanatları içerisinde yerini bulmuştur (28).

Türk halk oyunları yörelere göre farklılıklar göstermektedir. Oyunlar açısından farklılıkların görüldüğü her yörenin kendine ait karakteristik yapılarının yanında oyunlarda zengin figür ve adım yapıları bulunmaktadır. Yöre oyunlarındaki bu türden farklılıkların nedeni öncelik olarak o yörenin ikliminin, coğrafik yapısının, sosyo-ekonomik düzeyinin farklılık göstermesidir.

Halk oyunları kavramı özetlenecek olur ise sanat ve sporun birbirine bağlı olarak belirli ölçü içerisinde müzikle birlikte estetik figürlerin icra edildiği bütünsel bir yapı olarak tanımlanabilir (13).

### 2.2.1. Türk Halk Oyunları Türleri

Türkiye’de oynanan halk oyunları, oyun türlerine göre ayrılmaktadır.



**Şekil 2.** Türk halk oyunları türleri

#### 2.2.1.1. Bar Türü Oyunlar

Doğu Ve Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde, fakat baskın olarak Erzurum yöresinde icra edilen Türk halk oyunları oyun türüdür. Bar türü oyunların yapısal özellikleri incelendiğinde ayak figürlerindeki keskin figürlerin olması ile bir, iki veya daha fazla kişi ile oynanmasıdır (29).

Oyun icrası sırasında vücudun üst kısmının genelde sabit tutularak hareketlerin kalçadan, dizlerden yapıldığı, sert tavrın gözlemlendiği oysaki esnek yapıda oynanan oyunlardır. Erkekler ve kadınların ayrı oynamalarına karşın zaman zaman da olsa birlikte oynandığı görülmektedir. Kadın barları türkölü, erkek barları türküsüdür. Açık bar, kapalı bar, kadın barı, erkek barı olmak üzere gruplandırılır. Tek kişi, iki kişi ve grup olarak icra edilir.

Tek kişinin oynadığı barlara örnek olarak Koşarma, Kız sevda ve Davul Barı’nı, iki kişinin oynadığı Çeşme Başı, Çerkez Barı, Karabağ, Durna Bağı, İftadifiye, Hançer Barı ve İspir Sallamasını örnek olarak verebiliriz. Geleneksel olarak erkek barları açık alanda, kadın barları kapalı alanda oynanırlar (30).

### 2.2.1.2. Zeybek Türü Oyunlar

Zeybek öncelikle bir kimlik, daha sonra bu kimliğin ezgi ve ritimsel yansıması sonucu ortaya çıkan müzik eşliğinde gerçekleştirilen ve tümüyle zeybek kimliğine özgü bir Türk Geleneksel dansının adıdır. Genel olarak Ege’de, Batı Anadolu’da Akdeniz’in kıyı ve iç kesimlerinde zeybek oyun türüne rastlanmaktadır. İzmir, Aydın, Eskişehir, Balıkesir, Kütahya, Muğla, Bilecik, Manisa, Uşak illerinde görülmektedir. Bu tür oyunlarda zeybeklerin yaşama biçimi, savaşçı kimliği, bağımsız yaşama isteği ve kahramanlıkları konu edilir. Zeybek türü oyunlara Aydın Zeybeği, Harmandalı zeybeği, Kerimoğlu zeybeği, Soğukkuyu zeybeği, Yörük Ali Efe zeybeği gibi Aydın yöresinde oynanan zeybek oyunları örnek gösterilebilir (29).

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda zeybek oyunları ağır zeybek ve kıvrak zeybek olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Ağır zeybekler üçlüsü başta olan 9 zamanlı ve aksak ritimli oyunlardır. 9/2’lik ve 9/4’lük ölçülerde oynanır. Oyunlar yavaş metronomda icra edilmesinden dolayı ağır zeybek adını almışlardır. Oyunların içerisine kadınlarında girmesiyle zeybek oyunları daha estetik hal almasıyla hareketlilik kazanmıştır, ayrıca teke oyunlarının da etkisiyle oyundaki üçlemeler yer değiştirmeye başlamış ve kıvrak (yörük) zeybek biçimini meydana getirmiştir (31).

Oyunlarda genellikle, birbirine tutuşmadan, geleneksel formunda çizgi, çember, yarım çember gibi dizi şekilleri görülür. Geleneksel formda oyuna gezintilerle başlanır; yürüme, dönme, zıplama ve çökme hareketleriyle devam eder. Ritim yapısı ve metronoma göre ağır ve kıvrak zeybekler diye adlandırılmaktadır.

Zeybek oyunları genel olarak adım cümlelerinden oluşur. Çökme-kalkma, sıçrama ve tek bacağın savrulmasıyla yapılan adımlar bacağın ön ve arka kas gruplarının ve kalçanın kas kuvvetine dayanır. Bacak kaslarında bu dinamik kasılmaların yanında, kol ve omuz kaslarında statik kas kasılmaları meydana gelir (18).

### 2.3.1.2.1. Zeybek Oyunları Alt Türleri

Zeybek oyunlarının tempo bakımından iki farklı şekilde oynandığı görülmektedir. Müzik yapısına bakıldığında, zeybek oyunlarının tempo açısından iki farklı biçimde oynandığı görülmektedir.

Oyunlardaki hız, yani metronom ölçüsü ve karakteristik tavır özellikleri bakımından zeybek oyunları 2 grupta ele alınırlar;

#### 1 - *Ağır zeybek*

9/2'lik ve 9/4'lük ölçülü zeybek oyunlarıdır. Özellikle Aydın'da yaygın olarak oynanır. Başlangıç kısmındaki serbest ezginin eşlik ettiği gezinleme havası denilen bölümün arkasından ölçülü asıl oyun ezgisi ile oynanır.

#### 2 - *Kıvrak (yürük) zeybek*

9/8'lik ve 9/16'lık ölçülü zeybek oyunlarıdır. Teke yöresi, kaşıklı oyunlar ve zeybek kadın oyunu diye adlandırılan oyunlar bu türe girmektedir (32).

#### *Aydın Yöresi Zeybek Erkek Oyunları*

Yörede düğün ve sünnet töreni gibi cemiyetlerde, kurtuluş günlerinde, kutlamalarda, asker uğurlama ve bayramlarda herkesin seyredebileceği geniş alanlarda oynanan oyunlardır. Genellikle erkek zeybek oyunlarına, daha çok açık mekanda çalınan meydan çalgısı olarak da adlandırılan kaba zurna ve davul çalgı takımı olarak eşlik eder. Çalınan yöreye veya mekana göre çift davul çift zurna, çift davul tek zurna da oyunlara eşlik edebilir. Erkek zeybek oyunlarında bağlama takımı diye adlandırılan çalgılar da bulunmaktadır. Bağlama ve takımı hem açık hem de kapalı alanda ağır ve kıvrak zeybeklere eşlik edebilmesi bakımından önemli yere sahiptir. Bu çalgılar başlıca: bağlama, cura, zil, tambur, dilsiz kaval, çobandüdüğü, keman, kemane, cümbüş, bendir, darbuka, kaşık, sipsi gibi çalgılardan oluşmaktadır. Ağır ve kıvrak zeybeklere eşlik eden nadir olarak belli başlı zeybek yörelerinde hakim

olan (Denizli, Muğla ve çevresi) açık hava sazlarından bir diğer çalgı grubu Grangaz takımı diye adlandırılan gruptur. Bu gruptaki çalgılar trompet, zilli davul, klarnet, büğlü isimli çalgılardan oluşmaktadır (33).

*Aydın Yöresinde Oynanan Başlıca Erkek Zeybek Oyunları;*

1. Harmandalı zeybeği (kadın/erkek)
2. Aydın zeybeği (kadın/erkek)
3. Yörük Ali zeybeği (kadın/erkek)
4. Kerimoğlu zeybeği (kadın/erkek)
5. Kadioğlu zeybeği
6. Ataköy (Damderesi) zeybeği
7. Kuruoğlu zeybeği
8. Kocaarap zeybeği
9. Yağmur yağdı zeybeği
10. Bozdoğan Serenler zeybeği
11. Soğukkuyu zeybeği
12. Karaali Koşması zeybeği
13. Abdal Havası zeybeği
14. Ağır Milas zeybeği
15. Çine iki parmak zeybeği
16. Sabah Namazı zeybeği
17. Elifoğlu zeybeği

### *Aydın Yöresi Zeybek Kadın Oyunları*

Düğün sünnet gibi cemiyetlerde ve çeşitli eğlence toplantılarında oynanan oyunlardır. Genellikle darbuka, cümbüş, tef, keman kadın oyunlarına eşlik eden çalgı grubudur. Bağlama ailesi takımı, kabak kemane, dilsiz kaval gibi sazlar kadın oyunlarına eşlik edebilir.

Kadın ve erkek oyunları oyunları tavır bakımından karşılaştırılacak olursa kadın oyunları erkek zeybek oyunlarına göre zarif ve kıvrak yapıdadır. Kadın zeybek oyunları ayak parmak uçlarına basılarak oynanır. Oyunlar 360 derecelik tam dönüşlerle figürsel açıdan zengin hale getirilir (33).

### *Aydın Yöresinde Oynanan Başlıca Kadın Zeybek Oyunları;*

1. Kerimoğlu zeybeği (kadın-erkek)
2. Harmandalı zeybeği (kadın-erkek)
3. Aydın zeybeği (kadın-erkek)
4. Çıtır Pıtır Basmalar
5. İnce Memed
6. Çine Çayı
7. Gündüslünün Çeşmesi (Pembe grebimin oyası)
8. Eğil Kavağım eğil
9. Fatma Gelin
10. Ayşem
11. Et Aldım Elim Yağlı
12. Siyah Makarada İpliğim
13. Şu Dalmanın Dağını Duman Bürüdü
14. Minnoş
15. Çine iki parmak zeybeği

### **2.2.1.3. Halay Türü Oyunlar**

Halay türü oyunlar düz formda dizi şeklinde oynanmaktadır. Orta Anadolu ile Güney Anadolu bölgelerinde disiplinli bir biçimde toplu olarak ve dizi halinde davul zurna takımının eşlik ettiği oyun türüdür (34). Halay, kadın erkek karma olarak el ele tutuşarak oynanabilir. Oyuncular halay başının komutuna göre hareket ederler. Halayda bir oyuncuda ya da başta ve son sıradaki (pöççik) oyuncuda mendil bulunur. 1, 2, 3, 4 bölümlü olarak oynanmaktadır. Tek bölümlü; tek melodiyle hızlıdan yavaşa doğru. İki bölümlü; iki melodi ve iki ritim bulunur. Üç bölümlü; üç melodi üç ritim mevcuttur. Bazen iki melodi ya da üç ritim olabilir. Dört bölümlü; dört melodi ve dört ritim bulunur. Ağırılama, Yeldirme, Sıktırma, Yaslama, Yanlama, Kollama, Ayırıtma, Hoplatma gibi tempo içeren oyunları mevcuttur (35).

### **2.2.1.4. Horon Türü Oyunlar**

Horom kelimesi ve horla, üzerinde dik duran birkaç bağdan oluşan mısırlara verilen addır. Artvin dolaylarında yonca otunu başka bir yere taşıırken dağılıp dökülmemesi için balya ya da deste şekline getirmeye horum adı verilmektedir (36). Horon türü oyunlar sözlü horonlar, sözsüz horonlar ve karma horonlar olarak 3'e ayrılmaktadır.

Oyunlara kemençe, davul ve zil zurna çalgıları eşlik eder. Oyunlarda hamsi balığının kıvrak hareketleri ve Karadeniz'in hırçın dalgaları canlandırılır. Horonda yapılan figür yapılarının dalganın çapalama, belleme, dalgaların kıyıda gitmesini gibi durumlara bürünerek anlatım yapıldığı aşikârdır (31).

Oyun icrası esnasında ayakların yere kuvvetlice basması yer altından gelecek kötü enerjinin yüze çıkmasına engel olarak, çıkarılan ayak sesleriyle iyi ruh ve enerjiyi çağırarak av anında onların pozitif desteğini alma düşüncesidir (34).

Horon türü oyunlarda kemençeyi çalan, hem çalıp hem oyunları icra edebilir. Horon türünde Rize ve Artvin dolaylarında tulum adı verilen çalgının da yörede çok fazla kullanıldığı gözlemlenmektedir. Horon türünde 5-9 zamanlı ölçüye sahip oyunlara rastlanmaktadır. Oyunlar genel itibariyle 7 zamandan oluşan ritmik yapıya sahiptir (37).

#### **2.2.1.5. Kaşık Türü Oyunlar**

Türk halk oyunlarının kaşık türüne ait oyunlarına genellikle Orta ve Güney Anadolu dolaylarında Akdeniz bölgesinin İç Anadolu'ya yakın kesimlerinde rastlanılmaktadır. Silifke, Mersin, Mut, Kırşehir, Konya, Antalya, Eskişehir bölgelerinde oynanan oyunlardır. Oyuncular birbirlerinden bağımsızca oyunlarda, ellerindeki kaşıklar eşliğinde ritmik yapıya göre oyunların müziklerine eşlik ederek oyunları oynarlar.

Kaşık türü oyunlara örnek oyunlar: Gerali, Mandilli, Yayla yolları, Kesik çayır, Sektirme, Keklik, Türkmen kızı oyunları kaşık oyunlarına örnektir. Bu türe ait oyunlar 2, 4 ve 8 zamanlı ritmi aksak olmayan usulleri içerir. Genelde yaylanma, hoplama, sekme, çökme, koşma gibi hareket niteliğine sahip oyunlardır (13,38,29).

#### **2.3. Fiziksel Uygunluk**

Fiziksel uygunluk, "fiziksel ve sosyal yönden iyi olma hali" olarak tanımlanmaktadır (39). Fiziksel uygunluk genel olarak sağlık ilişkili ve performans ilişkili uygunluk olarak iki boyutta ele alınmaktadır (40). Günümüzde performans ve sağlık ilişkisi içerisinde fiziksel uygunluk düzeyini ölçen geçerli, güvenilir, ekonomik ve uygulanabilirliği pratik test bataryaları bulunmaktadır (41).Fiziksel uygunluk test bataryaları fiziksel uygunluk düzeyinin belirlenmesi için önemli bir araç olmasının

yanında spor bilimi için de başarılı sporcularının küçük yaşta yeteneklerinin belirlenmesi aşamasında önemli bir araçtır (42).

Bu test bataryaları ile fiziksel uygunluk düzeyinin ölçülmesinde hedefler bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin mevcut fiziksel uygunluk potansiyelinin belirtilmesi, bireyin potansiyel durumu neticesinde kişiye özel fiziksel aktivite programı hazırlanması, belirli düzende testlerin tekrarlanmasıyla aktivite programının doğru hedefte olup olmadığının değerlendirilmesidir (43). Bireylerin cinsiyeti, yaşı, genetik faktörü, davranışları, yaşam düzeni, sosyo-ekonomik düzeyi gibi etmenler fiziksel uygunluk düzeylerini etkilemektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti ve genetik faktörleri değişmez iken diğer etmenler bireysel çabalar ve fiziksel aktivite programları yardımıyla değişebilir niteliktedir (44,45). Fiziksel uygunluk kas dayanıklılığını, kas gücünü, kas kuvvetini, esnekliği, çevikliği, koordinasyonu, sürati, dengeyi, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içermesi sebebiyle sağlık ve performans ilişkili ya da sporla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır (46,47).

## **2.4. Denge**

Denge, dayanma alanı üzerinde vücudun ağırlık merkezini en yüksek durağanlıkta en az salınımla tutabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Genel olarak dinamik ve statik denge olarak ayrılmaktadır (48,49). Statik denge, durağan biçimde hareketsiz olarak dengeyi sağlama yeteneği; dinamik denge ise dengeyi bozmadan hareket edebilme becerisidir (50). Yani vücudumuzun sabit ve durağan bir pozisyonda kalma yeteneği denilebilir. Genel olarak denge; değişen pozisyon durumunda dengenin korunabilmesi ya da tekrar sağlanmasını ifade etmektedir (51).

Denge yetisine etkisi olabilecek faktörler mekanik (ağırlık merkezi) ve fizyolojik (kas sinir sistemi) olarak sınıflandırılır. Denge üzerinde etkisi olabilecek diğer etmenler ise; dominant bacak, yorgunluk seviyesi, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, ayağın anatomik yapısı, fiziksel aktivite durumu ve geçmişte yaşanan sakatlıklar olarak sıralanabilir (52).

Denge, spor faaliyetlerinin çoğunda ihtiyaç duyulan bir niteliktir. Denge hareket edebilmek için gerekli ve bir hayli karmaşık yapıda süreçler ile sağlanan bir özelliktir (53).

Dengenin birçok sportif becerinin başarılı sergilenmesinde, yüksek performans sergileyenler ve sergileyemeyenler arasındaki farkın belirlenmesinde, başlamada, durmada, yön değiştirmede, bir nesnenin hareket ettirilmesinde ve vücudun belli pozisyonlarda korunabilmesinde etkin rol alarak bedensel gelişim için pozitif yönde ivme kazandırdığı bilinmektedir (54). Denge, kapalı kinetik zincir aktivasyonu içerisinde hareket stratejisini etkileyen tek önemli ögedir. Ayrıca, hareket biçimlerinin neredeyse hepsini kapsamı sebebiyle atletik kapasitenin en önemli bileşenlerindendir (55).

## **2.5. Çeviklik**

Çeviklik, kondisyon ve kuvvette kullanılan bir terim olarak çoğu spor dalının veya aktivitenin önemli bir ögesi olarak düşünülmektedir. Bir hareketin veya hareketlerin en yüksek hızda yapılması ya da belirli bir noktadan diğer noktaya hareket ederken en yüksek hızda kontrollü olarak yönünü değiştirebilmesi yeteneğidir (56,57).

Çeviklik, dikey yöndeki ya da yatay yöndeki motor beceri kontrolünü koruyarak aniden durmanın, yön değiştirmenin ve hızlanmanın kombinasyonu olarak tanımlanır (58). Çeviklik, sportif performanstaki öneminden dolayı temel özellik niteliğindedir. Birincisi; çeviklik performansının gelişimi, motor becerilerin kontrolü için sağlam bir temel olacaktır. İkincisi; yaygın olarak sakatlıklara sebep olan yön değişimlerinin hareket mekaniğini geliştirerek sakatlanma riskini azaltır. Üçüncü; sporcu olgunluğunun artırılması ve hızlı yön değiştirme becerisinin artırılması, genel performansı artıracaktır (59).

## **2.6. Dikey Sıçrama**

Sıçramanın sözlük anlamlarına bakıldığında, ayakların birbiri peşi sıra yeri itmesiyle vücudu yerden kopararak kısa süre havada kalabilmesi ya da ayağın itme kuvvetiyle vücudu yerden ayırarak havaya fırlatması veya uzaklaştırması gibi tanımlamalar yapılmaktadır (60). Diğer bir tanımla bedenin dikey ya da yatay ekseninde yer çekimine karşı koyarak kısa bir süre havada kalması ya da yer değiştirmesidir (61,62).

Dikey sıçrama vertikal düzlem yönünde yapılan sıçramalar olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda sıçramanın yönü yukarı doğrudur. Sıçrama kuvveti; kasın fizyolojik yapısına, en yüksek kuvvete, vücut yapısına, sürat özelliğine, kas esnekliğine ve önemli ölçüde koordinasyon gibi özelliklere bağlıdır (60). Dikey sıçrama patlayıcı bacak kuvvetini ölçmek için çok tercih edilen bir yöntemdir.

Antrenörler, sporcuların sıçrama yeteneğini artırmak amacıyla farklı egzersiz yöntemlerine başvururlar. Sporcunun sıçramasına etki eden iki faktör önemlidir, bunlardan biri sporcunun sıçrama anında olabildiğince çok kas lifini kullanabilme yeteneği, bir diğeri ise sıçrama için harekete geçirilen kas liflerinin verimliliğidir (63,64).

## **2.7. Sürat**

Sporcuların en önemli motorsal becerilerinden olan sürat, farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sürat, sporcunun maksimal hızda bir yerden başka bir yere hareket edebilme yeteneği ya da hareketleri en yüksek hızda uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (65). Fizik anlamında sürat, belli bir zaman dilimi içinde kat edilen mesafedir. Antrenman kuramında sürat, vücudun bir kısmının veya tamamının maksimal hızla hareket ettirilmesidir (66).

Schurr'a göre sürat, hareketin yüksek oranda hızlı ve aynı zamanda başarılı olarak yapabilme veya kat edilen mesafeyi en kısa sürede tamamlayabilme yeteneğidir (67). Sürat, yalnızca vücudun hareketlenerek bir yerden bir yere gitmesinden oluşmaz, vücudun tamamıyla ya da bir kısmını maksimal hızda hareket ettirebilme olarak tanımlanır (68). Performansın temel özelliklerinden olan sürat, reaksiyon ve hareket sürati özelliklerini içinde barındırır. Vücudun yüksek süratle hareket edebilmesi kuvvete, hareket edilen mesafeye en kısa zamanda ulaşmak ise sürate bağlıdır (69).

Sürat genel itibari ile maksimal sürat, reaksiyon sürati, süratte devamlılık, genel ve özel sürat olarak ayrılmaktadır (70). Sürat; geliştirilmesinin kalıtsal özelliklerin etkisine dayanan ve bir uyarıcı sonucunda en kısa sürede belirli bir yerden başka yere mümkün olduğu kadar yüksek hızla yol kat edebilme ya da hareketleri uygulama yetisidir (71,72).

Diğer bir yandan süratin kas fibril tiplerinden ziyade kas fibrillerini uyan sinirler ile fibrilleri uyarabilme becerisi arasında ilişki içerisinde bulunmaktadır. Buna göre kas fibrilleri sinirler vasıtasıyla gelen emirlere göre yanıt vermekte ve kasılma süratleri ortaya çıkmaktadır (73).

## **2.8. Kuvvet**

Kuvvet, maksimum efor sarf edilerek kısa süre içerisinde yapılabilen patlayıcı güç özelliğidir. Bu özelliği ile güç ve hız sporcularında sıçrama, fırlatma ve atma gibi hareket yapılarında kendini gösterir (96).

Zatziorski'ye göre kuvvet; kaslar sayesinde organizmanın bir dış direnci karşılaması ya da onu yenmesidir. Bütün spor disiplinleri, sporcuların performanslarını arttırmak için kuvveti kullanırlar (97).

Kas kuvveti, eklemlerin dengeli çalışması, verimli hareket edebilme ve kas iskelet sistemi yaralanmaları riskini azaltması açısından motorik özellikler bakımından önemlidir. Kuvvet gelişimine; kuvveti kazanma-kaybetme ilişkisi, başlangıç seviyesi, kas kasılmasının büyüklüğü, kas kasılmasının kapsamlılığı, antrenman kalitesi,

antrenman sıklığı, antrenman tipi, kasın başlangıç uzunluğu, eklem çalışma açısı, kontralateral antrenman etkileri ile ek gerilimler etki ederken, dışsal olarak da beslenme ve mevsimler etki etmektedir. Ayrıca; kuvvet, motivasyon, stres gibi anlık durumlardan da etkilenmektedir (98).

### *Genel Kuvvet*

Herhangi bir branşa özgü olmadan tüm kas ve kas gruplarının kuvveti olarak tanımlanmaktadır. Halk oyunları türleri bazında ayırım olmaksızın tüm halk oyunları türlerinde, çalışmaları uygulayan oyuncular için genel kuvvetin iyi düzeyde olması şarttır.

### *Özel Kuvvet*

Belli bir branşa, hedefe yönelik olan kuvvettir. Türk Halk Oyunları'nda da bir yöre oyununa hitap eden kas gruplarının kuvvetinin oyunların gerektirdiği şekilde yeterli seviyede olması, figür ve adım cümlelerinin rahat yapılmasını sağladığı düşünülmektedir. Bu da yöre tavrına doğrudan etki eder nitelikte ve estetik olarak yöresel tavrın ortaya koyulmasına yardımcı olur (17).

## **2.8.1. Kuvvetin Sınıflandırılması**

Kuvvet karmaşık bir özelliktir. Kuvvetin karakteristik özelliklerini ortaya koyabilmek için, farklı yapıdaki tanımlamalara başvurmak gerekmektedir.

Maksimal kuvvet: Kas kasılımı ve sinir-kas sistemi iletişimiyle elde edilebilecek en yüksek kuvvettir.

Çabuk kuvvet: sinir-kas sisteminin maksimal hızda kasılmasıyla, en fazla kuvveti üreterek bir direnci yenebilme yeteneğidir (98).

Kuvvette devamlılık; kuvvet ve dayanıklılığın belli oranlarda bir birleşimin, sentezidir. Uzun süre devam eden kuvvet çalışmalarında, vücudun (organizmanın) yorgunluğa karşı koyabilme ya da o ortamda çalışmayı sürdürebilme yeteneği olarak

da tanımlayabiliriz. Örneğin; maksimal sayıda yapılan şnav ve mekik hareketleri, vücut ağırlığı tarafından oluşturulan dirence uzun süre karşı konulma durumudur. (99).

Kuvvet çalışmaları her yörenin hareket özelliğine göre değişiklik gösterebilir. Örneğin horon türü oyunlarda özel kuvvet çalışmaları farklı türde uygulanırken zeybek türünde farklı, halay türünde farklı yapılabilir (12).

Bir direncin yenildiği çalışma biçimleri dinamik karakterde çalışmalardır. Kuvvetin direnç karşısında durumunu koruduğu çalışmalar statik niteliktedir. Dış etkiler karşısında pasif çalışma biçimleri ise başlangıçta dinamik, son aşamada statik karakterdedir. Bu nedenledir ki, çoğu yazarlar, kuvveti (ya da kasların çalışma biçimlerini) dinamik ve statik olmak üzere ikiye ayırmaktadırlar. Bu çalışma biçimleri şöyle tanımlanabilir:

1. Statik çalışma biçimi: Bu çalışmada kas uzunluğu kasılma sırasında değişmez. Bir kasın bağlanma ve başlangıcı arasında bir yaklaşma olmaz. Ancak "izometrik kasılmada" yine de kaslar arası (intramüsküler) esnetmeler görülür.
2. Dinamik çalışma biçimi: Kas, kasılma sırasında kasılır (106).

Zeybek oyunlarının hareket cümleleri statik ve dinamik kuvveti içeren figür yapısı ve adım cümlelerinden oluşmaktadır.

## 2.9. Dayanıklılık

Uzun süren yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğidir (102).

Tüm organizmanın uzun süre devam eden sportif alıştırılmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğidir (103).

Genel olarak dayanıklılık, motorsal ve bireysel karakter ile ilgili bir yetidir. Bu yetinin kalitesi kalp-dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi ve psikolojik etkenlerle belirlenir (101).

Tanımlarda belirtildiği gibi, uzun süreli yapılan yüklenmelerde dayanıklılık özelliği daha çok önem kazanmaktadır. Süre kavramı eforun şiddeti ile doğrudan ilişkilidir. Eforun süresi düşük iken şiddeti yüksek olabilir. Bu, uygulanan efor için sürenin metabolizma açısından uzun olduğu anlamına gelir (17).

Dayanıklılık, öncelikle kaslarda enerji oluşumu ile ilgilidir. Kas dayanıklılığı, kasın bir hareketi devam ettirebilmesi, yorgunluğa karşı koyabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. "Böyle bir yetenek kasın karbonhidrat, lipit depolarının uygun düzeyde olması veya bu enerji depolarının kas hücreleri tarafından kolaylıkla kullanılabilmesiyle yerine getirilir. Böyle bir dayanıklılık, kısa süreli eforlarda anaerobik kapasiteye, birkaç dakikadan bir saat veya daha uzun süreli eforlarda aerobik mekanizmalara veya her iki mekanizmanın kombinasyonuna bağlıdır. Dayanıklılığı artmış kaslarda enerji depoları fazla olduğu gibi, bunların kullanılmasına yarayacak enzimlerde ve gelen kan miktarında da bir artma olur. Bu amaca yönelik olarak, miyogloblin kapillarizasyon artmıştır. Dolaşımın artmış olması, kasın toparlanmasını da hızlandırır kolaylaştırır. Kas dayanıklılığını arttıran antrenmanların fizyolojik temeli; küçük ağırlıklar, dirençlerle sık tekrarlarla çalışmadır." (104).

Dayanıklılığı metabolik sistemin egzersize tepkisine bağlı olarak üç bölüme ayırabiliriz. Bunlardan kısa süreli dayanıklılıkta sporcu yaklaşık 45 saniye ile 2 dakika arasında süren yüklenmelere karşı koyar. Orta süreli dayanıklılıkta sporcu yaklaşık 2

dakika ile 8 dakika arasındaki yüklenmeleri yerine getirir. Uzun süreli dayanıklılıkta ise Sporcu 8 dakika ve daha uzun süreli yüklenmelerde yorgunluğa karşı koymaya çalışır (105).

Ancak halk oyunlarında ya da dansın herhangi bir türünde oyuncuların ya da dansçıların zamansal açıdan birbirini geçme kaygısı yoktur. Türk Halk Oyunları'nda oyunların belli hız karakterleri (metronom) bulunmaktadır (17,100).

Halk oyunlarında yöresel tavır ve estetik görünüm ön planda görülmesine rağmen, dayanıklılık yetisi de oyuncunun performansında çok önemli bir etkidir. Bir dansçının yorgunluğa karşı koymadaki kapasitesi yüksek olduğu derecede o dansçının sahne performansı da yüksek olur. Türk halk oyunlarında oyuncunun birkaç yöre oyununu üst üste oynayabilmesi ve bu yöre oyunları içerisinde yer alabilecek kısa süreli ancak yoğun şiddetteki hareketleri yüklenebilmesi gerekliliği, dayanıklılık yetisiyle ilgili açıklamaları ve bu yetinin gelişimini önemli kılar (17).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Tipi**

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışmadır.

#### **3.2. Araştırmanın Yeri Ve Zamanı**

Araştırma Ekim 2016 tarihinde literatür taramasıyla başlamış olup Haziran 2018'de tez savunmasıyla sonlanmıştır.

Araştırma, Adnan Menderes Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir.

#### **3.3. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi**

Araştırmaya; Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören, düzenli fiziksel aktivite yapmayan ve daha önce zeybek oyunları eğitimi almamış 18-26 yaş arasındaki 22 uygulama grubu, 18 kontrol grubu olmak üzere toplamda 40 Kadın katılımcı gönüllülük esasına göre alınmıştır. Katılımcılara yazılı ve sözlü olarak çalışma hakkında bilgiler verilmiş olup gönüllü onam formu imzalatılmıştır.

#### **3.4. Çalışma Materyali**

Katılımcıların motorik özelliklerinin ölçümü için kullanılan materyaller Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan temin edilmiş olup 2017 yılının Mart ve Nisan aylarında kullanılmıştır.

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı: Boy Ölçer ve Tartı Sistemi (G-Tech International, Güney Kore)

30 m sürat testi: Şerit metre ve jemis spotwatch marka kronometre.

Dikey sıçrama testi: Mezura, tebeşir.

Denge testi: 50 cm uzunluğunda Tahta kiriş, kronometre.

Çeviklik testi: Huni, kronometre.

### **3.5. Araştırmanın Değişkenleri**

Bağımlı Deęiřken; katılımcıların 30m sūrat, dikey sıçrama, çeviklik ve denge performans değerleri.

Bağımsız Değişken; zeybek oyunları.

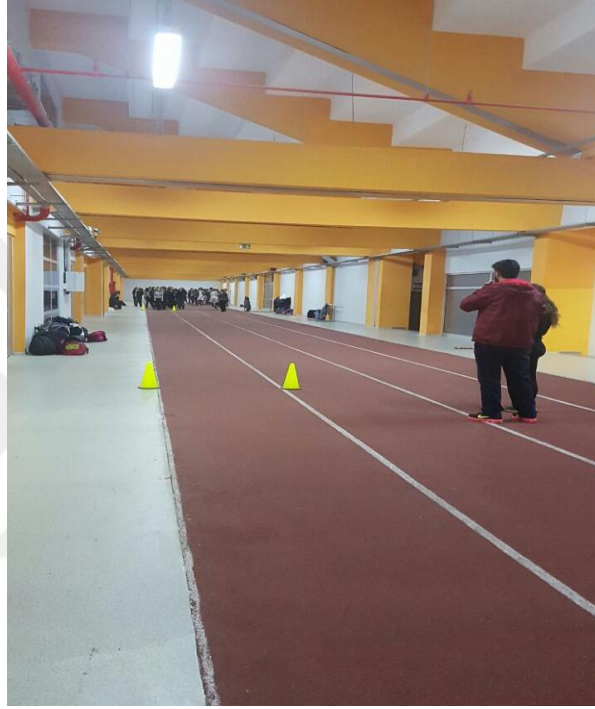
### **3.6. Veri Toplama Araçları**

Boy uzunluk lūmū; Katılımcıların boy uzunlukları duvara monte edilen mezura ile lūlmūřtur. Katılımcılar anatomik duruř konumunda iken inspirasyon ařamasında bař frontal dūzlemde olacak řekilde konumlandırılmıř ve lūmler cm cinsinden alınmıřtır.

Vūcut Aęırlık lūmū; katılımcıların vūcut aęırlıęı řort ve tiřört ile ayakkabısız olarak anatomik duruř pozisyonunda dijital tartı ile lūlerek kg cinsinden aęırlıkları kaydedilmıřtır.

### 30 Metre Sürat Testi

30 metrelik düz bir koşu parkuru belirlenmiştir. Başlangıç ve bitiş noktaları işaretlenmiştir. Katılımcı hazır olduğu anda teste başlamış ve bu mesafeyi olabildiğinde hızlı bir şekilde geçmesi istenmiştir. Her katılımcıya iki deneme yaptırılmıştır ve en iyi performansları kaydedilmiştir (74,75,76).

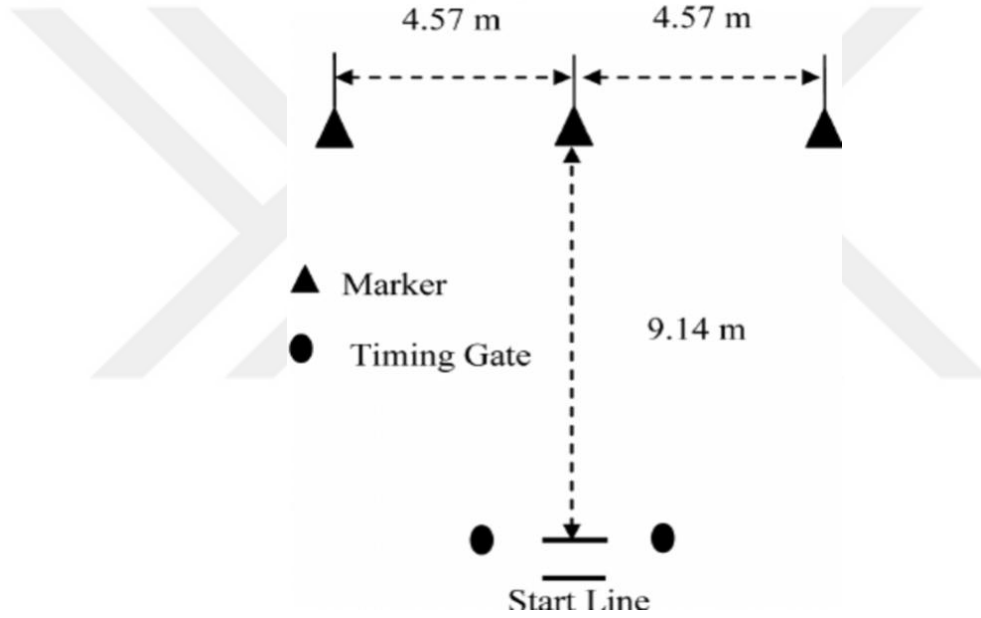


**Şekil 3:** 30 m. sürat testi ölçümü

### Çeviklik Testi (T Test)

Çeviklik performansının ölçülmesi için Çeviklik T-Testi kullanılmıştır. Bu test ile sporcuların sağa sola kayma, ileriye sprint, geri geri koşma gibi performanslar ile yön değiştirerek belirtilen mesafede hızlarını zamana karşı ölçmek için uygulanmıştır. Aynı hizaya yerleştirilen 3 huni bulunmaktadır ve bu hunilerin aralarındaki birbirlerine olan uzaklıkları 4.57 metredir. Ortada bulunan B hunisinin dikey düzlemde 9.14 metre gerisinde A hunisi bulunmaktadır. Katılımcılara sırasıyla A noktasından çıkış komutuyla

başlayarak B noktasında bulunan huniye sağ eliyle dokunarak ardından C noktasındaki huniye doğru kayma adımıyla koşarak eliyle dokunması istenmiştir. Hemen devamında C hunisinden D hunisine doğru yine yana kayma adımıyla koşarak eliyle dokunduktan sonra tekrar yana kayma adımıyla ortada bulunan B hunisine dokunarak geri geri A hunisine doğru koşarak test tamamlanmıştır. Bu testi uygulamadan önce katılımcılar test hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiş ve maksimal hızda koşmaları istenmiştir. Katılımcılardan testi iki kez tekrar etmeleri istenmiştir. Testi bitirme süreleri kronometre ile ölçülerek en iyi performansları saniye cinsinden kaydedilmiştir (77).



**Şekil 4:** Çeviklik T Testi

## Dikey Sıçrama

Katılımcılar; dikey sıçramayı duvara sabitlenen elastik mezuraya en üst noktada ulaşarak yaptılar. Katılımcılar ayakları üzerinde iken bir duvarın bitişiğinde omuzları duvara temas edecek şekilde yan pozisyonda durdular ve duvar tarafındaki kolunu yukarı kaldırarak parmakları gergin avuç içi duvara yapışık düzende iken erişebildiği yükseklik parmak ucunun bulunduğu noktadan işaretlenmiş ve cm olarak kaydedilmiştir. Bu kısımda sporcunun ayaklarının yerden kalkmamasına özenle dikkat edilmiştir. Daha sonra yine aynı duvara yan pozisyondayken, sıçrama öncesi kolları aşağıda olacak şekilde tüm gücüyle sıçrayarak duvara hiçbir şekilde dokunmadan dokunabildiği en yüksek noktaya tebeşir tozuna batırılmış parmakları ile işaretini bırakmıştır. Bu 2 noktanın arasında ölçülen mesafe, sporcunun dikey sıçrama performansı yükseklik değerini göstermektedir. 2 kez tekrarlanan ölçümde en iyi değer cm cinsinden kaydedilmiştir. Her sıçrama arasında toparlanma için 30 ile 60 sn arasında dinlenme süreci verilmiştir (78,54,79).



**Şekil 5:** Dikey Sıçrama Testi

## Flamingo Denge Testi

Flamingo denge testi; denge tahtası üzerinde durabilme becerisini belirlemek amacıyla uzunluğu 50 cm, yüksekliği 4 cm, genişliği 3 cm olan tahta kiriş kullanılmıştır. Test sırasında katılımcılar çıplak ayak olacak şekilde istekleri doğrultusunda tercihen sağ ya da sol ayağı ile denge tahtası üzerinde dururken diğer serbest kalan ayağını aynı taraftaki eli ile ayak bileğinden tutarak dizden bükülü flamingoya benzer şekilde durdular ve hiğ bir yere temas etmeden diğer kollarını dengede kalabilmek için kullandılar. Katılımcılar yardım alarak dengelerini sağladıkları anda süre başlatıldı ve 1 dakikalık zaman içerisinde dengeleri bozulduğunda süre ile birlikte test durduruldu, başlangıçtaki gibi denge pozisyonu alınıp aynı yöntemle sürenin devam ettirilmesiyle yeniden başlatıldı. Bu düzende bir dakika doluncaya kadar teste devam edilmiştir (EUROFIT). Bir dakika içinde dengeyi devam ettirmek için yapılan denemeler (düşüşler değil) kaydedilir. 2 kere tekrarlanan denge testinde katılımcıların en iyi sonuçları kaydedilmiştir. Katılımcı ilk 30 sn içerisinde 15 duraklama yapmışsa teste son verilerek skor 0 olarak kaydedilmiştir. Bu onun testte başarısız olduğunu göstermektedir (80,81).



**Şekil 6:**Flamingo denge testi

### 3.7. Araştırma Planı

15.10.2016 – 10.03.2017

Literatür Taraması



09.02.2017 Etik Kurul Onayı



15.02.2017 – 20.02.2017

Test Hazırlıkları



02.03.2017 - 20.04.2017

Çalışma Gruplarının Oluşturulması ve Ölçümlerin Alınması



21.04.2017 – 10.05.2017

Elde Edilen Verilerin Analizi ve Yorumlanması



21.04.2017 – 04.06.2018

Tez Yazımı ve Sunumu

### **3.8. Verilerin değerlendirilmesi**

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS (v21.0, SPSS Inc, Chicago, IL) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, boy, vücut yağ oranı) tanımlayıcı istatistiklerle değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-smirnov testi ile belirlenmiş homojenliği ise Levene testi ile sınanmıştır. Grupların egzersizi öncesi ve sonrası değişimler Wilcoxon signed rank test, gruplar arası fark Kruskal-Wallis testi ile yapıldı, anlamlı olan gruplar arası fark için Mann Whitney U test kullanıldı ve anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak belirlendi.

### **3.9. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Uygulama ve kontrol grubunda daha fazla sayıda örnekleme ulaşılamaması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

### **3.10. Etik Kurul Onayı**

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 09.02.2017 Tarihinde 2017/02-06 Karar No ile onay alınmıştır. Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'ndan izin alınmıştır. Katılımcılara gönüllü onam formu sözlü ve yazılı olarak beyan edilmiştir.

#### **4. BULGULAR**

Araştırmaya katılan UG (n=22) katılımcılarının yaşları 19,18 (18-26), KG (n=18) katılımcılarının yaşları ise 18,67 (18-20), olarak tespit edilmiştir.

UG (n=22) katılımcılarının boy uzunlukları 163,3 (156-175) cm, KG (n=18) katılımcılarının boy uzunlukları 164,4 (150-178) cm, olarak ölçülmüştür.

UG (n=22) katılımcılarının ön test vücut ağırlıkları 59,4 (44,80-82) kg, son test vücut ağırlıkları ise 59,3 (46-84) kg olarak tespit edilmiştir.

KG (n=18) katılımcılarının ön test vücut ağırlıkları 56,8 (34,90-74,90) kg iken son test vücut ağırlıkları 57,5 (35,50-72,60) kg olarak tespit edilmiştir.

Çalışmaya katılım gösteren KG ve UG, 30 m sürat, dikey sıçrama, çeviklik ve denge performansına ait ön test/son test verileri Tablo 1 de belirtilmiştir. Aynı zamanda KG ve UG dikey sıçrama, 30 m sürat, çeviklik ve denge performansı ön test/son test verilerinin gruplar arası farkı yine Tablo. 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. KG ve UG Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Ön Test/Son Test Değerleri ile Gruplar Arası Farkları**

|                          |                 | KG                    | UG                    | p değeri Mann Whitney U Test |
|--------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|
|                          |                 | (N=18)                | (N=22)                | UG – KG                      |
| 30 m sürat<br>(sn)       | Önce            | 6,45 (5,32 / 8,75)    | 6,33 (5,09 / 7,26)    | < 0.002*                     |
|                          | Sonra           | 6,52 (5,35 / 7,73)    | 6,05 (4,95 / 7,17)    |                              |
|                          | $\Delta$        | 0,07 (-1,27 / 0,91)   | -0,29 (-0,85 / 0,17 ) |                              |
|                          | p için $\Delta$ | 0,459                 | 0,000*                |                              |
| Dikey<br>sıçrama<br>(cm) | Önce            | 22,16 (12,00 / 31,00) | 22,68 (15,00 / 43,00) | 0.116                        |
|                          | Sonra           | 21,77 (14,00 / 34,00) | 24,00 (15,00 / 39,00) |                              |
|                          | $\Delta$        | -0,39 (-6,00 / 6,00)  | 1,32 (-6,00 / 6,00)   |                              |
|                          | p için $\Delta$ | 0,618                 | 0,075                 |                              |
| Çeviklik<br>(sn)         | Önce            | 15,22 (12,48/17,44)   | 15,10 (15,11/16,95)   | < 0,000*                     |
|                          | Sonra           | 16,27 (12,51 /18,64)  | 14,64 (13,26 / 19,09) |                              |
|                          | $\Delta$        | 1,05 (-0,03 / 2,49)   | -0,46 (-2,06 / 0,97)  |                              |
|                          | p için $\Delta$ | 0,065                 | 0,012*                |                              |
| Denge<br>(dk)            | Önce            | 12,33 (0 / 21)        | 14,05 (0 / 22)        | < 0.048*                     |
|                          | Sonra           | 11,83 (1 / 19)        | 11,27 (2 /25)         |                              |
|                          | $\Delta$        | 0,50 (-7 / 13)        | -2,77 (-13 / 25)      |                              |
|                          | p için $\Delta$ | 0,319                 | 0,005*                |                              |

Mann Whitney U. [Med (min-max) değer];  $\Delta$  = ön test score – son test score; KG: Kontrol Grubu. UG: Uygulama Grubu. N: Katılımcı sayısı; Anlamlılık düzeyi: (p<0.05)\*

Altı hafta uygulanan zeybek oyunlarının 30 m sürat, dikey sıçrama, çeviklik ve denge performanslarının KG ve UG ön test/son test grup içi değişimlerinin değerlendirilmesi Wilcoxon signed rank test, KG ve UG arasındaki fark için Mann Whitney U test kullanılmış ve anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlenmiştir.

Elde edilen veriler neticesinde UG zeybek oyunları çalışmalarının olumlu etkisiyle 30 m sürat, çeviklik ve denge performansındaki ön test son test arasında anlamlı farkın olduğu bulunmuştur (0,000)\*. KG 30 m sürat performansı ön test/son test değerlerinde anlamlı düzeyde farkın olmadığı Tablo.1’de belirtilmiştir.

Dikey sıçrama performansının grup içi ön test/son test verilerinin karşılaştırıldığı Wilcoxon signed rank testi sonuçlarına göre UG ön test ve son test arasında zeybek oyunları çalışmalarının olumlu etkisinin olmamasıyla birlikte anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (0,075). Yine KG dikey sıçrama performansı ön test/son test ölçümleri arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Zeybek oyunları çalışmalarını uygulayan UG çeviklik performansı ön test/son test ölçümlerine göre anlamlı farkın bulunduğu tablo 1'de belirtilmiştir (0,012)\*. KG ise çeviklik performansının ön test/son test ölçümleri arasında anlamlı farkın olmadığı belirtilmiştir.

Flamingo denge testi ile ölçülen Denge performansı ön test/son test verilerine göre UG anlamlı farkın olduğu (0,005)\* tespit edilirken KG denge performansında anlamlı farkın olmadığı Tablo.1'de belirtilmiştir.

Gruplar arası karşılaştırmalar için Mann Whitney U test kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

30 m sürat performansı değerleri KG ve UG arası farkları karşılaştırıldığında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.002$ )\*.

Dikey sıçrama performansı ölçüm verilerine göre KG ve UG arası fark incelendiğinde anlamlı farkın olmadığı Tablo.1'de belirtilmiştir ( $p > 0.116$ ) .

Çeviklik T testi performansı KG ve UG arasındaki farkların değerlendirildiği Mann Whitney U test verilerine göre istatistiksel oranda anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,000$ )\*.

Gruplar arası denge performansı farkının verilerine göre KG ve UG arasında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.048$ )\*.

## **5. TARTIŞMA**

Bu çalışmanın en önemli bulguları, 6 hafta uygulanan Aydın yöresi zeybek oyunları çalışmalarının sürat, çeviklik ve denge performansını arttırmasıdır.

UG ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında sürat, çeviklik ve denge performansında anlamlı düzeyde farkın olduğu gözlemlenirken dikey sıçrama performansında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Sürat performansı UG verileri incelendiğinde uygulama öncesine göre sonrasında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte UG ve KG arasında sürat performansında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir. Zeybek oyunlarının sürat performansı üzerine etkisini inceleyen bir çalışmada ön test/son test değerlerine bakıldığında sürat performansında anlamlı bir farkın olduğu belirtilmiştir (76). İmamoğlu A, kadın futbolcularda hazırlık çalışmalarının fiziksel ve fizyolojik etkisini incelediği araştırmasında 30 m sürat performans verilerinde anlamlı farkın olduğunu belirtmiştir (64). Başka bir çalışmada, 30 metre koşu testi sonuçlarındaki sürenin olumlu yönde azalması ile istatistiksel açıdan sürat performansında anlamlı farkın olduğunu belirtmişlerdir. Düzenli olarak halk oyunları çalışmalarına katılanlara yönelik, halk oyunlarının bazı biyomotorik ve fizyolojik etmenlerinin incelendiği bir çalışmada test grubunun 30 metre koşu test sonuçlarında süre olarak bir azalma ile birlikte istatistiksel açıdan anlamlı olduğu rapor edilmiştir. Aynı çalışmada kontrol grubu sürat performansı verilerine göre anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (1). Yapılan çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Halk Oyunları içerisinde yer alan figürler yürüme, sıçrama, yerinde sekme ve zaman zaman koşu formuna yakın hızdaki hareket gruplarından oluşmaktadır. Ancak oyun içerisinde sekme veya sıçrama grubu egzersizleri oyunların genel karakteristiği nedeni ile daha çok kullanılmaktadır. Özellikle hızlı karakterdeki oyunlarda, çökme durumundan kalkışlarda Quadriceps Femoris kasının performansının gelişmesi önem kazanır (17). Kuvvet ile sürat arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir (95). Sonuçların bu yönde çıkmasının nedeni olarak vücut ağırlığı ile uygulanan zeybek oyunları

alışmalarının genel anlamda bir kuvvet gelişimine paralel olarak sürat performansına da katkıda bulunduğu dşnlmektedir.

Dikey sıçrama performansına göre UG n test/son test verileri incelendiğinde anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Yine KG ve UG arasındaki fark incelendiğinde dikey sıçrama performans verilerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Tekin D, Flmenko dansçıları üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, düzenli yapılan dans egzersizlerinin dikey sıçrama performansında herhangi bir anlamlı değişikliğe sebep olmadığını belirtmiştir (82). Benzer şekilde Tohumat, M ve ark. yaptıkları çalışmada zeybek oyunlarının dikey sıçrama performansında anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığını belirtmişlerdir (76). Gerek Z, halk oyunları eğitimi ve spor eğitimi alan spor eğitimi alan niversite ğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırılması sonucunda halk oyunları eğitimi alan katılımcıların dikey sıçrama testi ölçümlerinde anlamlı farkın olmadığını belirtmişlerdir (11). Kaya İ, 19-26 yaş arasındaki zeybek ve horon oyunları oynayan bayan niversite ğrencilerinin fiziksel özelliklerini karşılaştırdığı bir çalışmada zeybek türü ve horon türünü oynayan halkoyunları topluluklarından alınan dikey sıçrama ölçüm değerleri arasındaki farklar incelendiğinde anlamlı farkın bulunmadığını belirtmiştir (83). Kürkçü R. ve ark. spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerindeki etkilerini araştırdıkları bir çalışmada dikey sıçrama performansını karşılaştırmışlar ve sonucunda anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir (84).

Ancak, bayanlarda aerobik egzersizlerin bazı fizyolojik parametrelere etkisinin incelendiği bir çalışmada antrenman öncesi ve antrenman sonrası değerler karşılaştırıldığında dikey sıçrama performansı değerleri anlamlı derecede düşük bulunmuştur (85). Bu literatürün aksine Akman M, Karadeniz halk dansları oyuncularının diz eklemlerinde gelişmiş olan propriosepsiyonun incelenmesi için yapılan çalışmada dikey sıçrama performanslarında anlamlı farkın olduğunu bildirmiştir (86). Bir başka çalışmada ise sonuç olarak; 8 hafta süre ile düzenli uygulanan iki farklı pliometrik antrenmanın, dikey sıçramalarına ve anaerobik performanslarına olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, pliometrik çalışmaların, ağırlık çalışmalarıyla desteklenmesinin sporcularda, dikey sıçramaya ve

esneklik gelişimine daha fazla katkı sağladığı bulunmuştur (87). Bale ve modern dans öğrencilerinde gövde stabilizasyon eğitim programının fiziksel uygunluk üzerine etkisini inceleyen çalışmada dominant ve nondominant taraf alt ekstremiteler için uygulanan dikey sıçrama testinde eğitim sonrasında dansçılarda belirgin bir artış gözlenmiştir ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir (88). Literatür incelendiğinde bir fikir birliği olmadığı gözlemlenmektedir. UG dikey sıçrama ön test/son test değerlerine bakıldığında anlamlı farkın olmaması zeybek oyunlarındaki figürsel yapının sekme ve sıçramalarda olsa ağırlık olarak adımların zemin yönüne doğru basılmasına ya da uygulanmasına bağlanabilir. Ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet faktörü ve türe ait oyun temposunun farklılık göstermesi sebebi ile organizmada farklı yüklenmeler oluşturacağı düşünülmektedir. Düzenli ve sistemli egzersiz niteliğine sahip olan halk oyunlarının organizma üzerinde farklı boyutlarda etkisinin olabileceği yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir.

Çeviklik performansı UG ön test/son test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Taşkın C, yapmış olduğu çalışmada propriyosepsiyon antrenmanlarının çeviklik üzerine pozitif anlamlı etkisinin olduğu belirtilmiştir (89). Turğut M. ve ark. badminton takımındaki kadınlara uygulanan badminton antrenmanlarının bazı fiziksel performans parametreleri üzerine etkilerini inceledikleri bir çalışmada çeviklik testi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Belirlenen bu anlamlı fark puanlarının pozitif sıralar lehine olması kadın sporculara uygulanan klasik badminton antrenman programının sporcuların çeviklik becerileri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir (90). Bilim S. A. ve ark. spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluklarının karşılaştırdıkları bir çalışmada spor yapan kadın grubunun spor yapmayan kadın grubuna göre çeviklik performansı değerlerinin daha başarılı olduğu ve anlamlı farkın olduğunu belirlemişlerdir (91). Gürsoy R. ve ark. farklı ısınma protokollerin bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine akut etkisinin incelendiği çalışmada farklı ısınma protokollerinin çeviklik özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara sebep olduğu görülmüştür (92). Bu çalışmada çeviklik performansına göre KG ve UG arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor yapanların sağlık ilişkili ve performans

ilişkili fiziksel uygunluk potansiyellerinin spor yapmayan yaşlılarına göre uygunluk düzeyinin daha iyi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle düzenli sportif aktivitelerinin fiziksel uygunluk düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir (91). Bu sonuçlar neticesinde düzenli zeybek oyunlarının sportif aktivite yapısı ile Aydın yöresi kadın oyunlarında farklı yönere atılan kıvrak adım serilerini tam dönüşlerin takip ettiği figürlerin olması çeviklik performansı üzerinde olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Bu nedenlerden dolayı yapılan araştırmalar bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Denge performansı UG ön test/son test sonuçlarına göre ise istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Tortop Y. ve ark, Semazen eğitimi çalışmalarının statik ve dinamik denge üzerindeki etkisini belirlemeyi amaç edinen çalışmada denge testinde anlamlı yönde farklılık gözlemlendiğini belirtmişlerdir (94). Gerek Z, halk oyunları eğitimi ve spor eğitimi alan üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, halk oyunları eğitimi alan katılımcıların spor eğitimi alan öğrencilere göre denge performanslarında anlamlı farkın olduğunu belirtmişlerdir (11).

KG ve UG denge performansı verilerine göre denge performansında gruplar arasında anlamlı farkın olduğu gözlemlenmiştir. Salsa dans Çalışmalarının statik dengeye etkisi üzerine yapılan bir çalışmada, dans uygulamalarından sonra alınan denge performansı son test ölçüm değerlerine bakıldığında dans uygulamalarına katılan ve katılmayanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunduğu tespit edilmiştir (93). Bilim S. A. ve ark., spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin karşılaştırdıkları bir çalışmada spor yapan kız grubunun spor yapmayan kız grubuna göre flamingo denge testi ölçümlerinde anlamlı olarak daha başarılı olduklarını belirlemişlerdir (91). Yapılan tüm çalışmalar bu çalışmadaki bulgular ile aynı paralelliktedir.

Zeybek eğitimi çalışmalarında vücut ağırlığının sürekli öne arkaya bazen sağa sola, bazen ise çapraz adımlar ile yer değiştirmesini sağlayan figür yapılarının olduğu görülmektedir. Bununla beraber oyunların icrası esnasında kollar ve gövde de farklı yönere denge gerektiren hareketler yapmaktadır. Adım ve ağırlık merkezlerinin

değiştiği, bacak kol ve gövdenin aynı anda senkronize olarak hareket ettiği çalışmaların yapılabilmesi, büyük ölçüde oyuncuların statik ve dinamik denge özelliklerine bağlıdır. Bu nedenle denge unsuru halk oyunları icra eden oyuncularda performansı etkilemesi açısından önemli yere sahiptir (16). Yapılan çalışmada denge parametrelerindeki ortaya çıkan farklılıkların oyun icrasında denge gerektiren hareketlerin yapılmasına bağlı olduğu düşünölmektedir.



## **6. SONUÇ VE ÖNERİ**

Halk oyunları kültür boyutunun yanında sanat ve spor olmak üzere ele alınmalıdır. Bu çalışma ile halk oyunlarının fiziksel aktivite özelliği ve hareket özelliği ile sportif yönünün varlığına dikkat çekilerek bireye fiziksel ve fizyolojik açıdan katkı sağladığı düşünülmektedir. Tüm spor branşlarında olduğu gibi halk oyunlarında da vücudun, yapmak istenilen aktivitelere elverişli duruma getirilmesi, ancak spor bilimleri ve antrenman biliminin hedefleri doğrultusunda hazırlanacak olan çalışma programlarıyla mümkün olabilir. Halk oyunlarının fiziksel aktivite ve eğlenceli yönü ile teknoloji çağının esir aldığı henüz okul çağındaki çocuk ve gençler için sağlıklı bireyler yetiştirme adına ders müfredatı içerisinde bulunması düşünülebilir.

6 hafta boyunca maksimal kalp atım yedeğinin %60-70 şiddetinde -hareket hızında- uygulanan zeybek oyunlarının sürat, çeviklik ve denge performansını anlamlı bir şekilde arttırdığı tespit edilmiştir. Bu olumlu etkisinden dolayı, fiziksel uygunluğun geliştirilebilmesi için uygulanabilecek farklı aktivite yöntemlerinden biri olarak sosyal ve eğlenceli özellikleriyle her yaş grubuna önerilebilir.

## **7. KAYNAKÇA**

1. Sargın K, Düzenli Halk Oyunları Egzersizlerine Katılan Bireylerde Halk Oyunlarının Bazı Biyomotorik ve Fizyolojik Etkilerinin İncelenmesi: Van Örneği, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
2. Kin A, Koşar N, Tunel F, 8 Haftalık Step ve Aerobik Dansın Üniversiteli Bayanların Fiziksel Uygunluğuna Etkisinin Karşılaştırılması, Spor Bilimleri Dergisi VII/3 1996/3. S. 21-31, ODTÜ Ankara.
3. Zorba E, Babayiğit G, Saygın Ö, İrez G ve ark. 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması, F. Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi (Tıp), 2004.
4. [http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/47\\_03\\_11\\_2010\\_saglikliyasam1.pdf](http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/47_03_11_2010_saglikliyasam1.pdf) (26.05.2018)
5. ACSM. The Recommended Quantity And Quality For Exercise For Developing And Maintaining Cardiorespiratory And Muscular Fitness İn Healthy Adults. Medicine And Science İn Sports And Exercise. Vo1.23, Noa Supplement, 1990.
6. Zorba E. Fiziksel Uygunluk, Muğla, Gazi Kitap Evi, 2001; 7: 210–233.
7. Özer K. Fiziksel Uygunluğa Giriş, , Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
8. Aktaş G. Temel Dans Eğitimi, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi,1999, S.4, 29-30.
9. Karahasan TH. Yöresel Türk Halk Oyunları, 1.Baskı, İstanbul, Aklım Yayınevi, 2003:8, 10.
10. Turan Z. Türk Halk Oyunları Türlerinden Halayların Yapısal Özellikleri, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa, 2001.
11. Gerek Z. Halk Oyunları Ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, Mayıs, 2007.
12. Ocak Y, Tortop Y. Kadınlarda Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Cilt:4 Sayı/No:1 2013.

13. Ünveren A. Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2005.
14. Kay CH. 12 Haftalık Düzenli Halkoyunları Çalışmalarının Üniversiteli Öğrencilerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, No:2008-043, Afyonkarahisar, 2008.
15. Ünveren A, Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:8 Sayı:1, 2017-04 22
16. Kaya M, Türk Halk Oyunları Antrenmanlarının Bazı Psikomotor Özelliklere Etkisi, 2. Uluslar Arası Türk Kültür Coğrafyasında Eğitim Ve Sosyal Bilimler Sempozyumu 5-7 Mayıs 2016 / Nizip.
17. Mis Aykut M, Türk Halk Oyunlarında Biyomotorsal Özelliklerin Gelişimi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Türk Halk Oyunları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2001.
18. Gülbeyaz K, Zeybek Halk Dansları İcrasında Kullanılan Bazı Kasların Aktivasyon Oranlarının Kinesiyolojik Açıdan İncelenmesi, Journal Of Human Sciences, 2017, 14(2), 1812-1819.
19. Gazimahal MR. Asırlar Boyunca Türk Oyunları, Türk Yurdu, Ankara, 1954, 1.Cilt, S.4-30.
20. Bayburt Ş. Türkiye’de Folklor, Ankara, Kalite Matbaası, 1976, S.19-20, 124-127
21. Örnek SV. Türk Halk Bilimi, Ankara, 1995, Kültür Bakanlığı Yayınları.
22. <http://www.tufak.org.tr/bolgeleregorehalkoyunlari.html> (26.05.2018).
23. Çiftçi, Hayati; Türk Halk Dansları, İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı Temel Bilimler Bölümü, Bitirme Tezi, İstanbul, 1985.
24. Ünal Ş, Şinasi. Türk Halk Oyunlarının Bireyler Üzerindeki Fizyolojik Ve Psikolojik Etkileri, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul, 992
25. Özbek M. Folklor Ve Türkülerimiz, İstanbul, Ötüken Yayınları, 1981.

26. Avşar E, Halk Oyunları Müziği, Giysileri Ve Düğün Gelenekleri İle Manisa, Arkadaş Matbaası, İzmir, S.11.
27. Çelebi A. Türk Halk Oyunları Eğitici Ve Öğrencilerinin Türk Halk Oyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma Selçuk Üni. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, 1991, Konya.
28. Erkan T. Türk Halk Oyunları Müziğinde Toplu Çalgılama (Muğla Örneği), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Halk Oyunları Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir 2000.
29. Anlatamer F, Ünal Ş. Seçilmiş Halk Oyunları Teori Ve Pratiği. İstanbul, Beyaz Yayınları. 2004.
30. Gülbeyaz K. Türk Halk Oyunlarının Hareket Açısından Değerlendirilmesi, İstanbul Teknik Üniversitesi Ve Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kasım 2005.
31. Önbilgin Ö. Türk Halk Oyunlarında Tür Ve Biçim Sorunu, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 1995.
32. Sürmeli FM. Ege Bölgesi Zeybek Oyunlarının Adlarına Göre Tasnifi ve İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Enstitü Anabilim Dalı: Folklor Müzikoloji, Yüksek Lisans Tezi, Temmuz 2010.
33. <http://www.aydinkulturturizm.gov.tr/tr,64476/halk-danslari.html>(16.05.2018)
34. Demirsipahi C. Türk Halk Oyunları, T.T.K. Basımevi.230, 1975.
35. Emekçioğlu İ, Bekar C, Kaplan M. Türk Halk Oyunları, 1.Basım, İstanbul, Esin Yayınevi, 2001, S-28,29.
36. Ataman YS. 100 Türk Halk Oyunu, İstanbul, Tifdruk Matbaacılık, 1975, S: 102.
37. Alp MZ. Halk Oyunlarının Ritim Duygusu, Vücut Kompozisyonu Ve Reaksiyon Zamanının Gelişimi Üzerine Etkisi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Enstitü Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği.
38. Kırdış E. Halk Oyunları Çalışmalarının Denge Performansına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, (2010).

- 39.Özkan A, Bozkuş T, Kul M, Türkmen M. ve ark. Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve İlişkilendirilmesi, International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs), 2013; 1(3), 24, 28
- 40.Andersen LG. Ängquist L. Gamborg M. Byberg, L. ve ark. Birth Weight İn Relation To Leisure Time Physical Activity İn Adolescence And Adulthood: Meta-Analysis Of Results From 13 Nordic Cohorts. Plos One, 2009, 4(12), 81-92
- 41.Pate RR, Daniels S. Institute Of Medicine Report On Fitness Measures And Health Outcomes İn Youth Fitness Measures And Health Outcomes İn Youth. Jama Pediatrics, 2013, 167(3), 221-222
- 42.Ayan V, Mülazımoğlu O. Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin Ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). Fü Sağ. Bil. Tıp Derg, 2009 23(3), 113-118.
- 43.Güler D. 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Ahhperd Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Sosyo-Ekonomik Düzey İle İlişkilendirilmesi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003.
- 44.Gökgül ŞB. Kadınlarda Sekiz Haftalık Döngüsel Egzersiz ve Pilates Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Özelliklere Ve Kan Yağlarına Etkisi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde 2013.
- 45.Manitoba Dept. Of Education, Winnipeg. Manitoba Physical Fitness Performance Test Manual And Fitness Objectives For Manitoba Youth 5-18 Years Of Age, Ottawa, Canada: Capher, 1980.
- 46.Jackson AW, Morrow JR, Hill DW. Dishman RK. Ve ark. Physical Activity For Health And Fitness. Champaign, (IL): Human Kinetics, 1999.
- 47.Özer K. Fiziksel Uygunluk, 6. Basım, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
- 48.Taşkın C. 8 Haftalık Propriyosepsiyon Antrenmanının Çabukluk Çeviklik Ve İvmelenme Üzerine Etkisi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ 2013.

49. Pınar S. Tavacıoğlu L. And Oe Atılğan. "Yetişkin Dansçılarda Denge Becerisinin Sergilenmesinde Cinsiyete Bağlı Farklılıkların Değerlendirilmesi, 9." Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı 297-302, 2006.
50. Hotchkiss A, Fisher A, Robertson R, Ruttencutter A, Convergent And Predictive Validity Of Three Scales Related To Falls İn The Elderly, American Journal Of Occupational Therapy, January/February 2004, Vol. 58, 100-103.
51. Muratlı S. Çocuk Ve Spor, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1997;18-205.
52. Pınar S, Tavacıoğlu L, Atılğan OE. Dansçılarda Denge Becerileri İle İlgili Olabilecek Faktörlerin İncelenmesi, 9. Uluslararası Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Kongresi, Sempozyum Kitabı, 2006;S. 259-261, Muğla.
53. SirmenB, Atılğan O, Uzun S. Ramazanoglu N, AtılZ. & Danismen E. The Comparison Of Static Balance And Postural Sway Of Waterpolo Players, Karate Athletes And Sedentary People. In 50th ICHPER-SD Anniversary World Congress Japan. (2008).
54. Markovic G, Dizdar D, Igor J, And Marco Cardinale, Reliability And Factorial Validity Of Squat And Countermovement Jump Tests, 1faculty Of Kinesiology, University Of Zagreb, Zagreb, Croatia; 2department Of Biomedical Sciences, University Of Aberdeen, Aberdeen, United Kingdom, Journal Of Strength And Conditioning Research, 2004, 18(3), 551–555.
55. Blackburn T, Guskiewicz Km, Petschauer Ma, Prentice We. Balance And Joint Stability: The Relative Contributions Of Proprioception And Muscular Strength. J Sport Rehabil. 2000: 9:315-328.
56. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, 6. Baskı, Ankara, Nobel Yayınevi, 2006.
57. Özkan A, Köklü Y, Alemdaroğlu U. Ve Eyuboğlu E. 6-12 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Dönemleri, Fiziksel Uygunlukları Ve Fiziksel Aktivite, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 2009.
58. Verstegen M, Marcello B, Agility And Coordination. In Foran B. Ed., High Performance Sports Conditioning. Human Kinetics. 2001;139–165.
59. Little T, Williams Ag. Specificity Of Acceleration, Maximum Speed And Agility İn Professional Soccer Players. J Strength Cond Res. 2005; 19:76-78.

60. İslamoğlu İ, Farklı Statik Germe Sürelerinin Sürat Çeviklik Sıçrama Ve Esneklik Performansı Üzerine Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun Ocak-2015.
61. Günay M, Erol AE, Savaş S. Futbolculardaki Kuvvet, Esneklik-Çabukluk Ve Anaerobik Gücün Boy, Vücut Ağırlığı Ve Bazı Antropometrik Parametreler İle İlişkisi. HÜ Spor Bilimleri Dergisi. 1994;5(4):3-11.
62. Kahramanoğlu Ç. Halter Ve Pliometrik Çalışmaların Hızlanmaya Etkisi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2006, 27-8.
63. Eken Ö, Judocularında Farklı Isınma Protokollerinin, 30 M. Sürat, Esneklik, Dikey Sıçrama, Kuvvet, Denge Ve Anaerobik Güç Performansları Üzerine Akut Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Programı, İzmir, 2015.
64. İmamoğlu A. Bayan Futbolcularda 8 Haftalık Hazırlık Çalışmalarının Bazı Biyomotorik Ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun Haziran – 2014.
65. Yaşar S. Antrenman Bilgisi, 7. Basım, Ankara, Nobel, 2007;88-98.
66. Açıkada C, Ergen E. Bilim Ve Spor. Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık; 1990. S. 101-159.
67. Gökmen H, Karagül T, Aşçı H.F. Psikomotor Gelişim. Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik Ve Spor Genel Müdürlüğü; 1995. S. 55-63.
68. Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Ankara, Gazi Büro Kitabevi, 1995.
69. Günay M, Yüce A. Futbol Antrenmanının Bilimsel Temeller, Ankara, 1996.
70. Arı Y. On İki Haftalık Pliometrik Antrenman Programının 14-16 Yaş Grubu Bayan Futbolcuların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
71. Muratlı S, Şahin G, Kalyoncu G. Antrenman Ve Müsabaka, Yayılım Yayıncılık, İstanbul, 2005; S: 32-40, 123, 124, 219, 341, 409.

72. Bompa TO. Antrenman Kuramı Ve Yöntemi. Ankara, 1998; 8-370 - 376, 398, 431.
73. Dayan N. 14-17 Yaş Grubu Sedarer Bayanlarda Plyometrik Çalışmanın Sürat Gelişimi Üzerine Etkisi. Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Muğla, Yayınlanmamış Bitirme Tezi, 2000.
74. Reference Values For The Sprint Performance İn Male Football Players Aged From 9–35 Years Pantelis Theodoros Nikolaidis Beat Knechtle, Filipe Clemente, Gematorres-Luque Biomedical Human Kinetics, 8, 103–112, 2016.
75. Analysis Of Speed Performance In Soccerby A Playing Position And A Sports Level Using A Laser System Amelia Ferro, Jorge Villacieros, Pablo Floría, Jose L. Graupera Journal Of Human Kinetics Volume 44/2014, 143-153.
76. Tohumat M, Arabacı M. Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi (İübesbd), 2017, 4(1), 16-27 E-Issn: 2148-6786
77. Pauole K, Madole K, Garhammer J, Lacourse M, Rozenek R. Reliability And Validity Of The T-Test As A Measure Of Agility, Leg Power, And Leg Speed İn College-Aged Men And Women. J. Strength Cond Res. 2000; 14:443–450.
78. Bayraktar I. Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. Ankara 2006.
79. Chamarıa K, Anis Chaouachia And Sebastien Racinaısb, Anaerobic Power And Capacity, A Research Unit "Evaluation, Sport, Health", National Center Of Medicine And Science İn Sport, Tunis, Tunısa B Aspetar – Qatar Orthopaedic And Sports Medicine Hospital, Doha, Qatar.
80. Kıratlı G. 8 Haftalık Pliometrik Antrenmanın 12-16 Yaş Kadın Hentbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla, Haziran 2014.
81. <http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr> (16.05.2018)
82. Tekin D, Flamenko Dansçılarında Yüksek Şiddetli Aralıklı Eğitimin Performansa Olan Etkisi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2016.

- 83.Kaya İ. Zeybek Ve Horon Halkoyunları Topluluklarında Oynayan Üniversiteli Bayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 2009, 11 (3), 1–8.
- 84.Kürkçü R, Hazar F, Canikli A, Çalışkan E. 12-14 Yaş Erkek Çocuklarda Egzersizin Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi Besyo Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, S.68-71.
- 85.Çolakoğlu F, Karacan S. Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Ankara), Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu (Konya), Mart 2006 Cilt:14 No:1 Kastamonu Eğitim Dergisi 277-284 .
- 86.Akman M, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Karadeniz Halk Dansları İcracılarının Diz Eklemlerinde Gelişmiş Olan Propriosepsiyon Ve Eklem Pozisyon Duyusunun İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aralık 2007.
- 87.Gençay E. Amatör Sporcularda 8 Haftalık İki Farklı Pliometrik Antrenmanın Anaerobik Performansa Ve Dikey Sıçramaya Etkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2014.
- 88.Kalaycıoğlu T. Bale Ve Modern Dans Öğrencilerinde Gövde Stabilizasyon Eğitim Programının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi ve Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Programı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2012.
- 89.Taşkın C. 8 Haftalık Propriyosepsiyon Antrenmanının Çabukluk Çeviklik Ve İvmelenme Üzerine Etkisi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Elazığ, 2013.
- 90.Turğut M, Aydın R, Erkiş AO. Bartın Üniversitesi Badminton Takımında Yer Alan Kadın Sporculara Uygulanan 8 Haftalık Klasik Badminton Antrenmanlarının Bazı Fiziksel Performans Parametreleri Üzerine Etkileri, Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bartın, International Journal Of Cultural And Social Studies (Intjcss), E-Issn : 2458-9381Issn,2017

91. Bilim AS, Çetinkaya C, Dayı A. 12-17 Yaş Arası Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, Geliş Tarihi/Received : 22.12.2014 Kabul Tarihi/Accepted : 25.04.2016 Doi No: 10.17155/Spd.74209.
92. Gürsoy R, Yıldız M, Gürsoy S, Kirman SC. Tenis Sporcularına Uygulanan Farklı Isınma Protokollerinin 20m. Sprint Performansı, Dikey Sıçrama Yüksekliği Ve Çeviklik Özelliklerine Olan Akut Etkisinin İncelenmesi, World Congress Of Sport Sciences Researches" 23-26 November 2017, Manisa / Turkey.
93. Türkeri C. Oniki Haftalık Salsa Dans Çalışmalarının Vki ve Statik Dengeye Etkisi, Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2014, Cilt: 44 Sayı: 1 Sayfa: 01-22.
94. Tortop Y, Aksu İA, Yıldırım İ. 12 Haftalık Semazen Eğitimi Çalışmalarının Statik Ve Dinamik Denge Üzerine Etkisinin Belirlenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, Nisan / Mayıs / Haziran 2014 Sayı: 11 Cilt: 4 S: 79, 80
95. Young W, Mclean B, Ardagna J. Relationship Between Strength Qualities And Sprinting Performance, J Sports Med Phys Fitness, 1995;35:13-9.
96. Gallahue DL, 1982. Understanding Motor Development İn Children. Wiley (NY), P. 415-435.
97. Karatosun H. Antrenmanın Fizyolojik Temelleri Üçüncü, Baskı Altundağ Matbaası, 2010, Isparta.
98. Muratlı S. Kalyoncu O. Şahin G. Antrenman Ve Müsabaka. Yaylın Yayıncılık, İstanbul, 2005, S.75, 109, 219-335
99. Kızılet A. Genel Antrenman Bilgisi, Basılmış Ders Notları, İstanbul, 2006.
100. Acar MF, Antrenman Bilimi El Kitabı, Meta Basım, İzmir, 2000, s. 33.
101. Dünder U, Antrenman Teorisi, Sporsal Kuram Dizisi 1, Ankara, 1996, S. 84.
102. Sevim Y, Muratlı S, Antrenman Bilgisi ve Testler, Bilim Matbaası, Ankara, 1977, s. 34.
103. Sevim Y, Antrenman Bilgisi, Tubitay Ltd. Şti, Ankara, 1997, s. 53.
104. Akgün N, Egzersiz Fizyolojisi, Gökçe Ofset Matbaacılık, İzmir, 1989, 1. Cilt, s. 30.

- 105.Üstdal KM, Köker AH. Sporda Yüksek Performans Nasıl Kazanılır, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul. 1998.
- 106.Sevim Y. Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, 7.Basım, Ankara, 2007, S.39-40.



## **8. EKLER**

### **8.1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu**

**Araştırmanın Adı:** 6 Hafta Uygulanan Zeybek Oyunlarının Fiziksel Uygunluğa Etkisi

Bu çalışmanın amacı, Kadın üniversite öğrencilerine 6 hafta boyunca maksimal kalp atım yedeğinin %60-70 şiddetinde -hareket hızında- uygulanan Aydın yöresi zeybek oyunlarının fiziksel uygunluğa etkisini incelemektir.

Bu çalışma, araştırma amaçlı yapılmaktadır ve katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Bu araştırmaya; 18-26 yaşlarında üniversitede öğrenim gören daha önce zeybek oyunlarını oynamamış aktif olarak spor yapmayan Kadın üniversite öğrencileri alınacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız takdirde, size şu değerlendirmeler yapılacaktır. Değerlendirmelerin toplam süresi yaklaşık 5 dakika olacaktır. Değerlendirmeler iki ayrı günde yapılacaktır.

1.: **Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı** gibi tanımlayıcı değerlendirmeler yapılacak,

2. : **Dikey Sıçrama performansı değerlendirilmesi:** kollar belde sabit bir şekildeyken ve dizler hafif fleksiyondayken platformun üzerinde duracaktır. Kollar belde sabit olacak biçimde sıçrayabileceğiniz en yüksek seviyeye ulaşmanız istenmektedir.

3. : **30m Sürat performansı değerlendirilmesi:** Belirtilen çıkış çizgisinden 30m mesafeyi olabildiğinde süratli bir şekilde tamamlamanız istenecektir.

4.: **Denge performansı değerlendirilmesi:** Boyutları belli bir giriş üzerinde tek ayakla durmak şartlı ile 1 dakika boyunca dengeyi sağlayabilmeniz istenecektir.

5.: **Çeviklik performansı değerlendirilmesi:** Başlangıç noktasından çıkış yaparak 9.14 m ileriye 4.57 m sağa ve sola mesafelerde bulunan hunilerin çevresinden belirtilen doğrultuda maksimum hızda koşarak testi tamamlamanız istenecektir.

Bu araştırmaya katılımanız ve yukarıda belirtilen testlerin size herhangi bir zarar veya ve bir ağrı oluşturmamasını beklemekteyiz. Yapılacak testlerin aralarında size dinlenebilmeniz için kısa aralıklar verilecektir. Buna rağmen değerlendirmeler esnasında herhangi bir sorun ile karşılaşmanız durumunda hemen fizyoterapistinize bilgi veriniz. Yine araştırma sonrasında bir sorunla karşılaşmanız durumunda hemen fizyoterapistinizi arayarak birebir görüşünüz.

Araştırmaya dahil olmanız size maddi ve manevi y k getirmeyecek, sizden veya bağlı olduğunuz SGK' dan hiçbir şekilde ücret talep edilmeyecektir. Çalışmalarda kullanılmak için alınan bilgiler ve veriler saklı tutulacak olup yalnızca etik kurul komitesine açık olacaktır. Elde edilen veriler, bilimsel yayın, rapor veya sunumda kullanıldığında sizi tanımlayacak nitelikte hiçbir bilgi ağıklanmayacak, kimlik bilgileriniz ve iletişim bilgileriniz saklı tutulacaktır.

Bu çalışmaya katılmama hakkınız olduğu gibi, katılsanız dahi bir aşamasında çalışmayı bırakma hakkınız vardır. Ayrıca araştırmacı katılımcıyı çalışma dışında bırakma hakkına sahiptir.

Gönüllü olarak araştırmaya dahil olmadan önce verilmesi gereken bilgileri okudum. Tüm bilgilendirmeler açısından bana sözlü ve yazılı ağıklamalar yapıldı. Yapılacak olan Değerlendirmeler bana uygulamalı olarak gösterildi. Aklıma gelen soruları araştırmacılara sordum, aldığım yanıtları ve açıklamaları anladım. Bu koşullarla kimlik ve iletişim bilgilerimin saklı kalması koşulu ile bahsi edilen klinik çalışmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı, zorlama ve müdahale olmaksızın araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

**Gönüllünün;**

Adı:

Tarih:

Soyadı:

İmza:

Adresi:

Telefon Numarası:

**Velayet veya Vasiyet altında Bulunanlar için Veli veya Vasinin:**

Adı:

Tarih:

Soyadı:

İmza:

Adresi:

Telefon Numarası:

**Sorumlu Araştırmacının**

Adı- Soyadı: ***Ekrem KAÇAR***

Tarih:

Telefon Numarası:0506 5412132

İmza:

## 8.2. Veri Kayıt Formu Örneği

Katılımcı No : .....

Adı-Soyadı : .....

Doğum Tarihi : ..... / ..... / .....

Boy : ..... Cm      Ağırlık: ..... Kg

### 1. 30m Sürat Testi:

1. Deneme Sonucu : ..... Sn

2. Deneme Sonucu : ..... Sn

### 2. Çeviklik T Testi:

1. Deneme Sonucu: ..... Sn

2. Deneme Sonucu: ..... Sn

### 3. Dikey Sıçrama Testi:

1- Sabit Yükseklik ..... Cm

2- 1. Sıçrama Deneme Sonucu ..... Cm

3- 2. Sıçrama Deneme Sonucu ..... Cm

### 4. Denge Testi

1- Denge Başarma Sayısı ..... /1dk

2- Denge Başarma Sayısı ..... /1dk

### 8.3. Etik Kurul Onayı

**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI**

|                     |                                                                         |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ETİK KOMİSYONUN ADI | DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ                                                |
| GAÇIK ADRES         | GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU                            |
| TELEFON             | Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2. Kat İnciraltı-İZMİR |
| FAKS                | 0 232 412 22 54-0 232 412 22 58                                         |
| E-POSTA             | 0 232 412 22 43                                                         |
|                     | etikkurul@deu.edu.tr                                                    |

|                   |                                                         |                                                                                      |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| BAŞVURU BİLGİLERİ | DOSYA NO:                                               | 3113-GOA                                                                             |
|                   | ARAŞTIRMA                                               | UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/> AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/>      |
|                   | ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI                                   | 6 Hafta Uygulanan Zeybek Oyunlarının Fiziksel Uygunluğa Etkisi                       |
|                   | ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU                                 |                                                                                      |
|                   | SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI ve UZMANLIK ALANI | Yard.Doç.Dr.Aksei ÇELİK<br>Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu                 |
|                   | DESTEKLEYİCİ VE AÇIK ADRESİ                             | -                                                                                    |
|                   | DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ VE ADRESİ              | -                                                                                    |
|                   | ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER                           | TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/> ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/> |

| DEĞERLENDİRİLEN BELGELER | Belge Adı                           | Tarihi | Versiyon Numarası | Dili                                       |                                               |                                |
|--------------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|
|                          | ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ                 | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> | İngilizce <input type="checkbox"/>            | Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ LİTERATÜR      | Mevcut |                   | Türkçe <input type="checkbox"/>            | İngilizce <input checked="" type="checkbox"/> | Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> | İngilizce <input type="checkbox"/>            | Diğer <input type="checkbox"/> |
|                          | OLGU RAPOR FORMU                    | Mevcut |                   | Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> | İngilizce <input type="checkbox"/>            | Diğer <input type="checkbox"/> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                             | <b>Karar No:2017/02-06</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Tarih:09.02.2017</b> |
| <b>KARAR BİLGİLERİ</b>      | Yard.Doç.Dr.Aksel ÇELİK'in sorumlu olduğu "6 Hafta Uygulanan Zeybek Oyunlarının Fiziksel Uygunluğa Etkisi" isimli klinik araştırmaya ait başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş, etik açıdan çalışmanın gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. |                         |
| <b>ETİK KURUL BİLGİLERİ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |
| <b>ÇALIŞMA ESASI</b>        | Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu İşleyiş Yönergesi<br>İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu                                                                                                                                                                                                                                |                         |
| <b>ETİK KURUL ÜYELERİ</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                         |

| Unvanı/Adı/Soyadı                         | Uzmanlık Alanı                                       | Kurumu                                                             | Cinsi yet | Araştırma ile ilişkili mi? |                                       | İmza          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|---------------------------------------|---------------|
| Prof.Dr.Banu ÖNVURAL (Başkan)             | Tıbbi Biyokimya                                      | DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı                    | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Banu          |
| Prof.Dr.Ş.Reyhan UÇKU (Başkan Yardımcısı) | Halk Sağlığı                                         | DEU Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D.                                | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Reyhan        |
| Prof.Dr.Nejat SARIOSMANOĞLU               | Kalp Damar Cerrahisi                                 | DEU Tıp Fakültesi Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı               | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Nejat         |
| Prof.Dr.Sevinç ERASLAN                    | Endokrinoloji                                        | DEU Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı                    | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Sevinç        |
| Prof.Dr.Mukaddes GÜMÜŞTEKİN               | Tıbbi Farmakoloji                                    | DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı                  | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Katılacaktır  |
| Prof.Dr.Ayşe Aydan ÖZKÜTÜK                | Tıbbi Mikrobiyoloji                                  | DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı                | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Ayşe          |
| Prof.Dr.Müge KIRAY                        | Fizyoloji                                            | DEU Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı                          | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Müge          |
| Prof.Dr.Sevda ÖZKARDEŞLER                 | Anesteziyoloji                                       | DEU Tıp Fakültesi Anesteziyoloji ve Reanimasyon A.D.               | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | S.Özkardeşler |
| Prof.Dr.Sülen SARIOĞLU                    | Patoloji                                             | DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Patoloji A.D                               | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Katılacaktır  |
| Prof.Dr.Bilge KARA                        | Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon                       | DEU Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu                    | Kadın     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Bilge         |
| Doç.Dr.Sefa KIZILDAĞ                      | Tıbbi Biyoloji ve Genetik                            | DEU Tıp Fakültesi Tıbbi Biyoloji ve Genetik A.D                    | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | S.Kızıldağ    |
| Doç.Dr.Ayhan ABACI                        | Pediyatrik Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları | DEU Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı      | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Katılacaktır  |
| Doç.Dr.Murat BEKTAŞ                       | Hemşirelik Yönetimi                                  | DEU Hemşirelik Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Murat         |
| Uzm.Dr.Ahmet Can BİLGİN                   | Hukuk                                                | DEU Tıp Tarihi ve Etik A.D                                         | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Ahmet Can     |
| Mehmet Erhan ÖZKUL                        | Sağlık mensubu olmayan üye                           | D.E.U Tıp Fakültesi İdari Mali İşler                               | Erkek     | E <input type="checkbox"/> | H <input checked="" type="checkbox"/> | Mehmet Erhan  |

Dokuz Eylül Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Karar Formu

#### 8.4. Özgeçmiş

### ÖZGEÇMİŞ

**Ekrem KAÇAR**

|                                    |                                                            |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>TC Kimlik No / Pasaport No:</b> | 21190378854                                                |
| <b>Doğum Yılı:</b>                 | 1989                                                       |
| <b>Yazışma Adresi :</b>            | Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Yerleşkesi İnciraltı/İzmir |
| <b>Telefon :</b>                   | +90 506 541 21 32                                          |
| <b>Faks :</b>                      |                                                            |
| <b>e-posta :</b>                   | ekremkcr@gmail.com                                         |

#### EĞİTİM BİLGİLERİ

| Ülke    | Üniversite                  | Fakülte/Enstitü | Öğrenim Alanı       | Derece | Mezuniyet Yılı |
|---------|-----------------------------|-----------------|---------------------|--------|----------------|
| Türkiye | Adnan Menderes Üniversitesi | Besyo           | Antrenörlük Eğitimi | 71.66  | 2013           |

#### AKADEMİK/MESLEKTE DENEYİM

| Kurum/Kuruluş               | Ülke    | Şehir | Bölüm/Birim                                        | Görev Türü | Görev Dönemi |
|-----------------------------|---------|-------|----------------------------------------------------|------------|--------------|
| Efeler/Aydın H.E.M          | Türkiye | Aydın | Halk Oyunları                                      | Antrenör   | 2014-DEVAM   |
| Adnan Menderes Üniversitesi | Türkiye | Aydın | Folklor Topluluğu / Halk oyunları                  | Antrenör   | 2014-DEVAM   |
| Koçarlı İlçe Milli Eğitim   | Türkiye | Aydın | Esentepe Köyü Ortaokulu/Beden Eğitimi Öğretmenliği | Öğretmen   | 2013-2014    |
| Nazilli/Aydın H.E.M         | Türkiye | Aydın | Halk Oyunları                                      | Antrenör   | 2010-2011    |
| İncirliova/Aydın H.E.M      | Türkiye | Aydın | Halk Oyunları - Hentbol                            | Antrenör   | 2009-2017    |

## UZMANLIK ALANLARI

| Uzmanlık Alanları |
|-------------------|
| Halk Oyunları     |
| Hentbol           |

## DiĞER AKADEMİK FAALİYETLER

|                                                                                              |               |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|--|
| Son Bir Yılda Uluslararası İndekslere Kayıtlı Makale/Derleme İçin Yapılan Danışmanlık Sayısı |               |  |  |
| Son Bir Yılda Projeler İçin Yapılan Danışmanlık Sayısı                                       |               |  |  |
| Yayınlara Alınan Toplam Atıf Sayısı                                                          |               |  |  |
| Danışmanlık Yapılan Öğrenci Sayısı                                                           |               |  |  |
|                                                                                              | Yüksek Lisans |  |  |
|                                                                                              | Doktora       |  |  |
|                                                                                              | Uzmanlık      |  |  |
|                                                                                              |               |  |  |