

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**TRABZON YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ
ÇOCUKLARDA BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERE
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

YASER SARIKOÇ

**AMASYA
Temmuz-2019**

**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**TRABZON YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ
ÇOCUKLARDA BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERE
ETKİSİ**

**Hazırlayan
Yaser SARIKOÇ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Dursun GÜLER**

AMASYA-2019

ETİK BEYAN

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi AÜ Sağlık Bilimler Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin ortaya çıkması durumunda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .../.../....

İmza

Yaser SARIKOÇ

TEZ ONAY SAYFASI

Yaser SARIKOÇ tarafından hazırlanan Trabzon Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarının Çocuklarda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi başlıklı bu çalışma 09/07/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jürimiz tarafından Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Çalışması olarak oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak kabul edilmiştir.

Jüri

imza

Danışman:

Üye:

Üye:

Üye:

Üye:

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. __ / __ / __

Prof.Dr. Tuba YILDIRIM
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

TRABZON YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARDA BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Yaser SARIKOÇ

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Temmuz/2019
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dursun GÜLER

Bu çalışmanın amacı; 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisini araştırmaktır.

2018-2019 eğitim öğretim yılında Trabzon ili Araklı ilçesindeki lisede öğrenim gören, hiç halk oyunları eğitimine katılmayan 40 sağlıklı lise öğrencisi ($N_{\text{Erkek}}=20$, $N_{\text{Kadın}}=20$; $\bar{X}=15,78\pm 0,86$) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak eşit sayıda, rastgele iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna ($N_{\text{Erkek}}=10$, $N_{\text{Kadın}}=10$) 12 hafta boyunca ve haftada 3 gün olmak üzere Trabzon yöresi halk oyunları çalışmaları yaptırılmış, kontrol grubuna ($N_{\text{Erkek}}=10$, $N_{\text{Kadın}}=10$) ise herhangi bir çalışma yaptırılmamıştır.

Halk oyunları çalışmasından önce öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, statik denge, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özellikleri ölçülmüş(ön test); 12 haftalık halk oyunları çalışmasından sonra aynı ölçümler tekrarlanmıştır(son test). Elde edilen verilerin değerlendirmesinde, betimsel istatistikler, Wilcoxon testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

İstatistiksel analiz sonuçlarına göre; deney grubu ön-test son-test ölçümleri erkeklerin denge, kuvvet, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özelliklerinde; kadınların, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0,05$).

Sonuç olarak; 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmasının erkeklerde ve kadınlarda denge, kuvvet, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özelliklerini iyileştirebileceği ayrıca kadınlarda vücut ağırlığını azaltma yönünde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Spor, Fiziksel özellikler, Fizyolojik Özellikler.

ABSTRACT

EFFECTS OF FOLK DANCES OF TRABZON REGION TRAINING ON SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN

Yaser SARIKOÇ

Amasya University, Institute of Health Sciences,
Department of Physical Education and Sports, Master's Degree, July / 2019
Advisor: Asst. Prof. Dursun GÜLER

The aim of this study is to investigate the effect of 12-week-long folk dances of Trabzon region training on some physical and physiological characteristics of children.

In the 2018-2019 academic year, 40 healthy high school students ($N_{\text{Male}}=20$, $N_{\text{Female}}=20$; $\bar{X}=15,78\pm0,86$), who receive education in the high school at Araklı District of Trabzon province and did not participate in the folk dances training before, voluntarily participated in the study. The participants were randomly divided into two groups, with an equal number as experiment and control group. The experiment group ($N_{\text{Male}}=10$, $N_{\text{Female}}=10$) took folk dances of Trabzon region training 3 days a week for 12 weeks and the control group ($N_{\text{Male}}=10$, $N_{\text{Female}}=10$) did not take any training.

Prior to folk dances training, students' height, body weight, body mass index, static balance, dynamic balance, vertical jump, horizontal jump, sprint, agility, and anaerobic strength characteristics were measured (pre-test) and the same measurements were repeated after 12 weeks of folk dances training (post-test). In the evaluation of the data obtained, descriptive statistics, Wilcoxon test and Mann Whitney U test were used.

According to the results of statistical analysis; there are statistically significant differences in the balance, strength, speed, agility and anaerobic strength characteristics in experimental group pre-test final-test measurements of males; and in the body weight, body mass index, balance, strength, speed, agility, anaerobic strength characteristics of females ($p<0,05$).

As a result, it was concluded that the 12-week-long folk dances of Trabzon region training can improve balance, strength, speed, agility and anaerobic strength characteristics in males and females, as well as the effect of reducing body weight in females.

KeyWords: Folk Dances, Sports, Physical Characteristics, Physiological Characteristics.

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında desteklerini esirgemeyen verdiği bilgilerle beni aydınlatan Doktor Öğretim Üyesi Dursun GÜLER' e saygılarımı sunar ve teşekkür ederim.

Beni halk oyunları ile tanıştıran geliştiren ve bu yolda desteğini esirgemeyen Mustafa ÇAKIR' a teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreçte beni gönülden destekleyen, motive eden ve gelişimim için bana yol gösteren soyadı gibi kendi can olan İbrahim CAN hocama saygılarımı sunar sonsuz teşekkür ederim.

Ölçümleri almamda yardımcı olan eski öğrencisi olduğum Saffet Çebi ve Mesleki Anadolu Lisesi Müdürü Cem YAKUPOĞLU' na teşekkürü bir borç bilirim. Eğitim hayatımda emeği gecen bütün hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın her aşamasında her zaman yanımda olan bana inanan desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen gece gündüz demeden yardımcı olmaya çalışan hayatımın her alanında bulunan değerli arkadaşım Esmenur YILMAZ' a saygılarımı sunar teşekkürü bir borç bilirim.

Bana aile kavramını tam anlamıyla yaşatan maddi manevi her aşamada yanımda olan her zaman desteğini yüreğimde hissettiğim Babam Hasan SARIKOÇ' a annem Fatma SARIKOÇ' a ve kardeşlerime sonsuz teşekkürlerimi sunar saygı ve sevgiyle teşekkür ederim.

Yaser SARIKOÇ

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖN SÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR DİZİNİ	ix

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Hipotezi	2
1.2.1. Alt Hipotezler.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Tanımlar.....	4

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Folklor (Halk Bilimi).....	6
2.1.1. Folklorun tanımı.....	6
2.1.2. Halk oyunları	6
2.1.3. Halk oyunlarının sınıflandırılması	7
2.1.4. Halk oyunları sağlık ve spor	9
2.2. Fizyolojik sistemler.....	10

2.2.1. Enerji sistemleri.....	10
2.2.2. Kas	11
2.2.3. Kuvvet	13
2.2.4. Sürat.....	15
2.2.5. Sıçrama	19
2.2.6. Çeviklik.....	19
2.2.7. Denge.....	21

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırma grubu	22
3.2. Araştırma yöntemi.....	22
3.3. Veri toplama araçları.....	23
3.3.1. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü.....	23
3.3.2. Vücut kitle indeksi (VKİ)	23
3.3.3. Statik denge (flamingo denge testi):.....	23
3.3.4. Dinamik denge testi.....	24
3.3.5. Dikey sıçrama testi.....	24
3.3.6. Yatay sıçrama testi.....	25
3.3.7. 20 metre sürat testi.....	25
3.3.8. Çeviklik T-testi.....	26
3.4. Halk oyunları çalışma programı	26
3.5. Verilerin Analizi	28

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR.....	29
------------------	----

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA.....	38
------------------	----

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	45
6.1. Sonuç.....	45
6.2. Öneriler	45
KAYNAKLAR.....	46
EKLER	54
EK [1] Veli Onay Formu	55
Ek [2] Milli Eğitim İzin Belgesi	56
Ek [3] Özgeçmiş.....	57

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Deseni.....	22
Tablo 2. 12 Haftalık Tarbzon Yöresi Halk Oyunları Çalışma Programı.....	27
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri.....	29
Tablo 4. Kadın Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	30
Tablo 5. Erkek Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	31
Tablo 6. Kadın Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	32
Tablo 7. Erkek Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	33
Tablo 8. Kadın Deney Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	34
Tablo 9. Erkek Deney Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	35
Tablo 10. Kadın Kontrol Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları.....	36
Tablo 11. Erkek Kontrol Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları.....	37

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı.....	9
Şekil 2. Farklı enerji sistemleri ve onların egzersiz sürecindeki katkısız Oranları.....	10
Şekil 3. İskelet kaslarının yapısı.....	12
Şekil 4. Kuvvet gelişimini etkileyen faktörler.....	14
Şekil 5. Kuvvetin Sınıflandırılması.....	15
Şekil 6. Süratin Birleşenleri.....	17
Şekil 7. Bacak gericilerinin çabuk kuvveti, kas yapısındaki fibril dağılımı.....	18
Şekil 8. Çevikliği Etkileyen Faktörler.....	20
Şekil 9: Flamingo denge testi.....	24
Şekil 10. Dikey sıçrama testi.....	25
Şekil 11. Yatay sıçrama testi.....	25
Şekil 12. 20 metre sürat testi.....	25
Şekil 13. Çeviklik T-testi.....	26
Şekil 14. Trabzon yöresi halk oyunları.....	27

KISALTMALAR DİZİNİ

N: Denek sayısı

\bar{X} : Ortalama

SS: Standart sapma

Max: Maksimum

Min: Minimum

DG: Deney Grubu

KG: Kontrol Grubu

VKİ: Vücut Kitle İndeksi

I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Halk dansları; bir yörenin iklimini, giysisini, tarihini, coğrafyasını, müzik geleneğini kısacası yöre insanının yaşam biçimini yansıtan kültürel ürünleridir. Bir toplumun kültürel birikimleriyle oluşan halk oyunları, o topluma ait tüm özellikleri bünyesinde barındırır. Halk oyunları yöre insanının duygu, düşünce ve davranış tarzını bedensel hareketlerle dışarıya aktardığı sosyal, kültürel ve sportif bir faaliyettir (Ökten 2002).

Halk oyunları, "Ait olduğu toplumun kültür değerlerini yansıtan; bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden; kökeni din, büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan; müzikli (bir müzik aleti eşliğinde veya müzik aleti olmaksızın el, ayak gibi organlarla tempo tutarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen; ölçülü düzenli hareketlerdir" (Eroğlu, 1994).

Egzersiz, sporcularda en üst seviye verime ulaşılması için uygulanan sistemli ve düzenli hareketler bütünüdür. Fiziksel aktivite, "iskelet kaslarında oluşan kasılmalarla meydana gelen normalin üzerinde enerji üretmeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan bedensel hareketlerdir" (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Spor ve egzersizin sadece yetişkinlerde değil, çocuklarda da olumlu değişkenler oluşturduğu bilinen bir gerçektir (Taşgın ve Dönmez, 2009).

Anadolu'da görülen halk oyunları türlerinin figür, oyuncu sayısı, oyun materyalleri, çizgileri, ritmik yapısı çok fazla çeşitlilik göstermektedir. Oyuncunun fiziksel uygunluğunu etkileyecek en önemli özellik ise ritim yapısıdır. Anadolu halk oyunlarının oyuncuyu fiziksel olarak ne yönde etkilediğini sorgularken oyun yapısının hızlı veya yavaş olması önem arz etmektedir. Bu nedenle oyun türü fiziksel uygunlukla doğrudan bağlantılıdır (Tohumat, 2014).

Halk dansları kendini ve kültürünü ifade etme sanatıdır. Dansçıların sanatçı yönlerinin yanı sıra sportif yönleri de önem kazanmaktadır. Dolayısıyla dansçılar kendini ve kültürünü ifade ederken fiziksel becerileri de çok önemlidir. Dansçılar, vücutları ve yaptıkları antrenmanlar hakkında bilgi sahibi oldukça kendilerini ve danslarını geliştirme olanağı bulmaktadırlar. Hareket biliminin dansta sağladığı yeni açılımlar dansçıların performanslarını arttırdığı gibi yaralanma olasılıklarını da olabildiğince azaltmaktadır (Fitt, 1996).

Halk oyunları, her ne kadar çeşitli topluluklarca seyredilip, beğenilme kaygısı duymadan ortaya çıkmış olsa da özellikle son yıllarda fiziksel ve fizyolojik güç uyumu

gerektiren, yüksek düzeyde performans dayalı yarışmalar ve özel gösteriler hazırlanmakta, gerek ülkemizde gerekse dış ülkelerde büyük ilgiyle izlenmektedir (Gerek, 2007).

Halk oyunları grup çalışmasının önemli bir faktör olduğu ve insanların birbirleriyle doğal olarak kaynaşabildikleri bir sosyal faaliyettir. Hatta birbirini tanımayan ancak ortak noktaları halk oyunları olan insanlar çok hızlı bir şekilde iletişim kurabilirler. Dolayısıyla halk oyunları çocukların sosyalleşebileceği ve iletişim becerilerini oluşturup geliştirebilecekleri sosyal bir faaliyettir. Halk oyunları ile ilgilenen çocuklar fiziksel yeteneklerini geliştirmelerinin yanı sıra tanışma-tanıştırma, yardım etme ve yardım isteyebilme, grup çalışmalarına katılabilme gibi becerilerini geliştirebilirler (Yılan, 2012).

Sosyalleşme, son yıllarda öğrencilerin gelişimi açısından eskiye nazaran daha fazla üzerinde durulan önemli konulardan birisidir. Son yıllarda, özellikle öğrenim çağındaki çocuk ve gençlerin birbirleriyle olan çatışmaları birbirlerini anlayamamak ve kabul edememek gibi iletişim sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu çatışmalar, ruhsal ve fiziksel açıdan çocuklara zarar verdiği gibi öğrenim hayatlarını da etkilemektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının lise öğrencilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine olan etkisini araştırmaktır. Bu amaçla boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, statik denge, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özellikleri 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarından önce ve sonra ölçülmüş, halk oyunları çalışmalarının öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Hipotezi

12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışması yapan öğrencilerin (kadın-deney grubu; erkek-deney grubu), bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri ile halk oyunları çalışması yapmayan (kadın-kontrol grubu; erkek-kontrol grubu) öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri arasında fark olacaktır.

1.2.1. Alt Hipotezler

- Kadın-deney ve kadın-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

- Erkek-deney ve erkek-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
- Kadın-deney ve kadın-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç son-test değerleri arasında fark olacaktır.
- Erkek-deney ve erkek-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç son-test değerleri arasında fark olacaktır.
- Kadın-deney grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test ve son-test değerleri arasında anlamlı bir fark olacaktır.
- Erkek-deney grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test ve son-test değerleri arasında anlamlı bir fark olacaktır.
- Kadın-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test ve son-test değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.
- Erkek-kontrol grubunun boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç ön-test ve son-test değerleri arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Halk oyunları çalışmalarının lise çağındaki çocuklarda ortaya çıkardığı fiziksel ve fizyolojik gelişimlerine katkısının yanı sıra, ilerleyen zamanda ilgi alanına girecek diğer spor dallarının gerekliliği olan yetilerin kazanılması ve takım sporlarından biri olduğu için sosyalleşme ve birlikte hareket etme yetisine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Dans ve müzik ile uygulanan halk oyunları derslerinin çocuklarda eğlenceyi ve motivasyonu öne çıkaran eğitsel süreci sayesinde ilgiyi daha da arttıracığı düşünülmektedir.

Ünveren (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, harcanan enerji düzeyinden yola çıkarak fiziksel aktivite düzeyini belirlemiştir. Bu çalışmada farklı yörelere ait halk oyunlarının oynanması sırasında enerji tüketim düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Gerek (2007) tarafından yapılan bir çalışmada farklı üniversitelerde fizyolojik özelliklere göre eğitim gören farklı branşlar da bulunan öğrencilerin halk oyunları oynayan öğrenciler ile eurofit bataryası ile karşılaştırılması araştırılmıştır.

Araştırmanın sonucunda beden eğitimi öğretmenliği eğitimi alan öğrencilerin halk oyunları eğitimi alan öğrencilerden istatistiksel anlamda pozitif yönde anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Literatüre bakıldığında Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarında lise çağındaki (14-17 yaş arası) çocuklarda fiziksel ve fizyolojik özelliklere yönelik herhangi bir çalışmanın olmayışıdır. Bu çalışma Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının lise çağındaki (14-17 yaş arası) çocuklarda fiziksel ve fizyolojik özelliklere katkı sağlayıp sağlamadığını araştırarak spor bilimlerindeki açığı kapatma yönünden önemlidir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Araklı Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi okulunda öğrenim görmekte olan 40 sağlıklı lise öğrencisi ($N_{\text{Erkek}}=20$, $N_{\text{Kadın}}=20$) ile sınırlıdır.
- Araştırmanın deneysel bölümünde yaptırılan halk oyunları çalışmaları 12 hafta süreyle hafta da 3 gün günde 40 dakika Trabzon yöresi oyunları çalışmasıyla sınırlıdır.
- Araştırma halk oyunları çalışmalarının öğrencilerin; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, statik denge, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama, sürat, çeviklik ve anaerobik güç etkisiyle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Uygulanan testlerde araştırma grubundaki öğrencilerin maksimum seviyede fiziksel performans sergiledikleri varsayılmıştır.
- Hava koşullarının, saha testlerinin uygulanması esnasında deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin performanslarını etkilemediği varsayılmıştır.
- Araştırma grubundaki öğrencilerin sosyal, ekonomik ve eğitim öğretim yönünden kendilerine yansıyan durumlarının performanslarına etkisi olmadığı varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Folklor: Geleneğe bağlı halk topluluklarının maddi manevi kültür değerlerini araştıran, inceleyen ve analiz eden bir bilim dalıdır (Tan, 1988).

Halk oyunları: Bir ulusun inanış ve geleneksel yaşam biçimlerini, doğa ile ilişkilerini, birbirleri arasındaki iletişimlerini müzik ile birleştirip kültürel bir çerçevede ele alan ve bütün bunları kuşaktan kuşağa aktaran önemli bir etkinliktir (Anlıatamer ve Ünal, 2004).

Kuvvet: Kasın bir dış etkene veya dirence karşı koyabilme gücüdür (Sevim, 2010a).

Sürat: Kişinin kendisini en kısa zamanda bir noktadan bir başka noktaya taşıyabilme yeteneğidir (Leger, 1982).

Sıçrama: Dikey, yatay veya her iki şekilde vücudun savrulması sonucu yerden ayrılıp hareket etmesine denilmektedir (Günay ve diğerleri, 1994).

Çeviklik: Sürat ve dengede bir düşüş olmadan hızlı bir biçimde yön değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Lemmink ve diğerleri, 2004).

Denge: Kişinin ayak bileği ve kalça eklemleri veya her iki bölgedeki eklemlerin etrafında hareket edip etmemesi olarak tanımlanmaktadır (Nashner 1985).

Anaerobik güç: Kısa süreli aktivitelerde mümkün olduğunca yüksek şiddet içeren performans olarak tanımlanmaktadır. (Özkan ve diğerleri, 2011).

Vücut kitle indeksi: Vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları kullanılarak; Vücut Kitle İndeksi (kg/m^2) = Vücut Ağırlığı / (Boy Uzunluğu)² formülüyle hesaplanmıştır. (Baysal, 1992).

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Folklor (Halk Bilimi)

Folklor İngilizce bir terimdir. Folk ve lore kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. İngilizcede Folk halk, lore ise ilim veya bilim anlamındadır. Folklor kelimesi bilimde ad olarak ilk kez İngiliz asıllı William John THOMS tarafından kullanılmıştır (Sernikli, 1975).

2.1.1. Folklorun tanımı

“Bir Ülke ya da belirli bir bölge halkına ilişkin maddi ve manevi alandaki kültürel ürünleri konu edinen, bunları kendine özgü yöntemleriyle derleyen, sınıflandıran, çözümleyen yorumlayan ve son aşamada da bir birleşime vardırmayı amaçlayan bir bilimdir” (Örneş, 2000: 15).

Boratav'a (1969: 6) göre “Halkbilim birçok bilimlerin kavşak yerinde bulunan ya da onlarla birçok konuları ortaklaşa paylaşan bir bilimdir. Ruhbilim, dilbilim, toplumbilim, arkeoloji ve prehistuar genel olarak tarih, özel olarak da din, edebiyat ve sanat tarihleri, topluluk ve insanlık bilimlerin dışında da hekimlik, bitkiler bilimi... uzaktan yakından halkbilim ile ilişkileri olan bilimlerdir.”

2.1.2. Halk oyunları

Halk oyunlarının geçmişi insanlığın başlangıcına kadar dayanır. İkel çağlarda avlanmaya gitmeden önce topluca dans edilirdi ve bu dans, insanları avlarına karşı daha güçlü ve istekli olmalarını sağladı. İkel insanların topluluk halinde yaşamaya başlamaları ve kendilerini büyüü güçlerin yönettiği kanaatine varmaları ilk dansın temellerini atmıştır (Artun, 1992).

İkel çağda sözlü yolla anlaşmanın bulunmadığı dönemde, insanlar meydana gelen olayları, hayvanları, kendi düşünce ve fikirlerini anlatmak için etrafındaki nesnelere ve kendi bedenleriyle hareketler yaparak iletişim kurmaya çalışırlardı (Sivrikaya, 2002).

Halk oyunları; “diğer sanat dallarından farklı olarak, ait olduğu toplumun orijinal karakterlerini taşıyan, fertlerin müşterek duygu, düşünce ve davranışlarını sergileyen, başkasına göre yalnızca güzel, ama kendi içinde ilgilenen kişinin dünyasını aydınlatma özelliğine sahip bir kültürel kimliktir” (Güven, 2013: 251).

Türk halk oyunlarının oluşumunda insanların yaşam tarzları, bölgenin coğrafi şartları, insanların tutum ve davranışları halk oyunlarının seyrinde önemli bir faktördür. İnsanlar savaşımlardan, hayvanlardan, doğadan etkilenecek farklı figürler ve oyunlar ortaya çıkarılmıştır (Albayrak, 2004).

2.1.3. Halk oyunlarının sınıflandırılması

Halk oyunlarının bölgelere göre farklı türleri ve oynayış biçimleri söz konusudur. Bu nedenle sınıflandırmayı bölgesel olarak ele alabiliriz. Çünkü Anadolu'da kimi halkoyunları bölgelere de isimlerini vermektedir. Örnek olarak Doğu Karadeniz; horon bölgesi gibi (Artun, 2012).

Sadi Yaver Ataman'ın (1975) belirlediği "Halk oyunları Bölgeleri Haritası"na göre Türkiye yedi bölgede incelenmiştir.

- A. Zeybek Bölgesi (Ege),
- B. Halay Bölgesi (Doğu ve Güneydoğu Anadolu),
- C. Horon Bölgesi (Karadeniz),
- D. Karşılama ve Hora Bölgesi (Trakya),
- E. Kaşık ve Oturak Bölgesi (İç Anadolu),
- F. Bar Bölgesi (Doğu Anadolu, Erzurum ve civarı)".

A. Zeybek bölgesi oyunları

"Tarihi belgelerin ışığı altında, bir kere zeybek kelimesinin özbeöz Türkçe olduğu meydandadır. Zeybek, 'Ele avuca sığmayan insan' demektir. Bu oyunların tutunup yaşatıldığı bir, iki Yunan adasındaki görünüşü karşısında hiçbir Helen bilgini ve dilcisi çıkıp da; kelimenin Türkçeden başka bir köke ait olduğuna dair bir satır bile yazmamıştır. Tam tersine olarak (Türkikos) adı ile bu oyunları, biraz da kendi havalara ve karakterlerine uydurarak bizden aldıkları kesin olarak ifade edilebilir. Zeybeklik ve Zeybek oyunları; Ege Denizinin ilk Türkmen konuklarının açmış oldukları yep yeni erlik ve yiğitlik çığıdır. Rum araştırmacılarından Ehlors adında birinin 1889'da yazdığı (Türkçeden Rumcaya) kamusunda; 'zeybek, zeyvekos, İzmir civarındaki Türk aşiret sakilerine verilen addır' diyor ki en doğru tarif budur" (Ataman, 1975: 134).

Ege (İzmir, Aydın, Denizli, Balıkesir, Muğla) bölgelerimizde solo veya takım halinde, toplu oynandığında genellikle halka şeklinde oynanan oyundur. Başkanlarına 'efe', yiğitlerine 'zeybek' ve gençlerine 'kızan' denir. Zeybekler: Muğla zeybeği, Kerimoğlu zeybeği, Harmandalı zeybeği vs. şeklinde örneklendirilebilir (Evliyaoğlu, 1988).

B. Halay bölgesi oyunları

“Halay sözcüğünün anlamı üzerindeki görüşler sıralanırsa, kalabalık, insan topluluğu anlamına gelen Alay’dan gelen bir sözcüktür. Aley’ler, Buley’ler deyimindeki buley sözcüğü de topluluk, taife anlamında kullanılmaktadır. Türkmenlerde ve Orhon yazıtlarında Ulayı-Ulayu sözcüğü devamlılık, süreklilik anlamında kullanılan bir sözcüktür” (Demirsipahi, 1975: 229-230).

Orta Anadolu ile Güneydoğu Anadolu bölgemizde davul zurna çalınarak halka şeklinde disiplinli bir şekilde oynanan oyunların tümüne denir. Halayın başındakine ‘halay başı’, sonundakine ‘pöççük’ ya da ‘pöçik’ denilir. Baştaki ve sondaki oyuncuların ellerinde mendil bulunur (Ekmekcioğlu, 2001; Evliyaoğlu, 1988). Halaylar: Abdurrahman halayı, Arapgir Halayı, Aşiret halayı, Çekirge Halayı vs. şeklinde örneklendirilebilir (Evliyaoğlu, 1988).

C. Horon bölgesi oyunları

Karadeniz bölgesinde, özellikle Doğu Karadeniz’in kıyı kesimlerinde toplu olarak ve daha çok kemeçe, davul ve zurna ile oynanan disiplinli halk oyunlarının genel adı “horon” dur. Horom kelimesi ve horla üzerinde dik olarak kümelenirilmiş birkaç bağdan oluşan mısırlara verilen bir addır. Horomların bulunduğu tarla uzaktan görünüş olarak kollarını havaya kaldırmış bir şekilde duran insan kalabalığını andırır. Horon oyunlarında genellikle kollar havaya kalkmış bir biçimde oynanır. Bu duruş horomları andırmaktadır. Bundan esinlenerek Horon adı verilmiştir (Ekmekcioğlu, 2001). Horonlar; Sığsara, eşkıya horonu, çandır tüfek horonu, akçaabat sığsarası, bıçak horonu, maça düz horon sallama, üç ayak vs. şeklinde örneklendirilebilir (Artun, 2012).

D. Hora ve karşılama bölgesi oyunları

Hora; Trakya (Kırklareli, Edirne, Tekirdağ) bölgemizde el ele ya da kol kola tutularak oynanır ve ‘hora başı’ nın elinde mendil bulunur. Karşılama; Trakya ve Marmara bölgemizde iki kişinin karşılıklı durarak oynadıkları oyundur. Horalar; Ali paşa, Alaybey, Davullar çalar kırk haydut oynar, Hanım Ayşe vs. Karşılama: Drama karşılması, Karaumur karşılması vs. şeklinde örneklendirilebilir (Evliyaoğlu, 1988).

E. Kaşık bölgesi oyunları

Orta ve Güney Anadolu (Konya, Mersin, Antalya) bölgemizde ellerinde ritim tutmak için kaşıklar kullanılarak toplu şekilde oynanan oyunlardır (Evliyaoğlu, 1988). Oyunlardaki

figürlere zenginlik katan aksesuar özelliğini taşımaları itibarıyla bölgelere göre karakteristik yapılarında farklılıklar gözlenmektedir (Ekmekcioğlu, 2001). Kaşık Oyunları: Silifkenin yoğurdu, eski mengi, keklik, gençosman vs. şeklinde örneklendirilebilir (Evliyaoğlu, 1988).

F. Bar bölgesi oyunları

Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde en az 5 kişiyle, dizi halinde oynanan oyunlara denir. Bar, davul - zurna eşliğinde, özüne, yorumuna göre farklı ritim, tempo, hareket ve figürlerle ya el ele ya da bellerden tutularak birkaç insanın oynadığı, Doğu Anadolu'da özellikle Erzurum'da oynanan halk dansının adıdır (Artun, 2012; Ekmekcioğlu, 2001). Oyun başlangıcında el ele vererek oynanırken, ilerleyen zamanda eller omuzların üzerine çıkar ve sonlarına doğru 'sekme' ya da 'yelleme' denilen çubuk ya da çevik hareketleriyle devam eder. Barlar: Altın yüzük, baş bar, delilo, dik bar, kavak, kaçkari vs. şeklinde örneklendirilebilir (Evliyaoğlu, 1988). Halk oyunlarının türlerine göre bölgesel dağılımı Şekil 1 de verilmiştir.



Şekil 1: Halk Oyunlarının Türlerine Göre Coğrafi Dağılımı (Alp, 2010: 7).

2.1.4. Halk oyunları sağlık ve spor

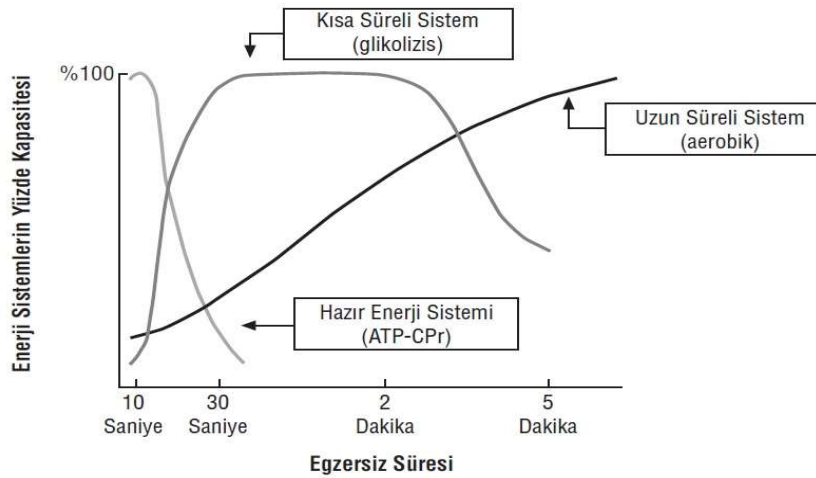
Halk oyunları, günümüz Türkiye'sinde sanatsal, kültürel ve sportif yönden kendini geliştirerek sürekliliğini devam ettirmektedir. Sanatsal ve kültürel yönden birçok araştırma yapılan halk oyunlarında, sportif (denge, sürat, çeviklik vs.) açıdan aynı şeyleri söylemek pek mümkün değildir. Hâlbuki halk oyunları düzenli bir şekilde icra edildiğinde fizyolojik gelişim olarak olumlu yönde artış olduğu gözlemlenmektedir (Gerek, 2007). Düzenli egzersiz eğitimi kalp atım hızında düşüş, sistonik kan basıncı ve diyastonik kan basıncı parametrelerinde olumlu etki oluşturmaktadır (Willmore, 1994). Bu yüzden düzenli halk

oyunları çalışmalarının organizma üzerinde olumlu bir etki bulunduracaktır (Gerek, 2007). Halk oyunları bireye özgüven aşılması, ritim yeteneğini geliştirmesi, birlik ve bütünlük ilkelerini geliştirmesi, sosyalleşmeye katkı sağlaması ve kültürel değerlerimizi devam ettirmede sorumluluk yüklenmesinin yanı sıra fizyolojik gelişime olumlu yönde etki sağlayan bir aktivitedir (Aydın, 1992).

2.2. Fizyolojik sistemler

2.2.1. Enerji sistemleri

Yaşamın devam edebilmesi için öncelikle gerekli olan ürün enerjidir. Bedensel hareketlerin ve vücudumuzdaki organların çalışabilmesi için enerjinin olması gereklidir (Güler, 2018b). İnsan vücudunda iki temel enerji sistemi vardır; bunlar anaerobik enerji ve aerobik enerjidir. Anaerobik enerji daha çok kısa süreli ve patlama gücü gerektiren alanlarda, aerobik enerji ise uzun süreli alanlarda (Şekil 2) ortaya çıkar (Yıldız, 2012). Halk oyunları ağırlıklı anaerobik enerji gerektirdiği için biz anaerobik enerji üzerinde durulmuştur.



Şekil 2: Farklı Enerji Sistemleri Ve Onların Egzersiz Sürecindeki Katkısal Oranları (McArdle ve diğerleri, 2000).

1. Anaerobik enerji sistemi

Anaerobik enerji, enerjinin oksijensiz ortamda üretilmesi anlamı taşımaktadır (Güler,2018b). Vücudumuzda her hücre etkinliği enerjiye ihtiyaç duyduğu gibi kas hücre etkinliği de enerjiye ihtiyaç duyar (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin,2011). Anaerobik sistemde bu enerjiyi sağlamak için kendi içinde ikiye ayrılır;

- Alaktik enerji (ATP-CP \ Fosfojen) sistemi
- Laktik enerji (LA, glikolitik) sistemi (Erdoğan, 2011; Yıldız, 2012).

Alaktik enerji (ATP-CP, Fosfojen) sistemi

ATP adenin, riboz ve üç fosfattan oluşmaktadır. ATP, kas yapısında bulunur ve kimyasal bir birleşiktir. Enerji oluşumu için ATP moleküllerindeki bir fosfat ayrılarak kimyasal bileşik olan adenzin difosfat (ADP) dönüşmektedir. Dönüşüm sırasında da 12kcal enerji açığa çıkmaktadır. Kimyasal tepkime sonucu açığa çıkan enerji, elit sporcularda bile en fazla 6-8 saniye oluşmaktadır (Erdoğan, 2011).

Diğer kimyasal bir birleşik olan kreatin fosfat (CP), ATP gibi yüksek enerji veren bir bileşiktir. 10-15 saniyelik aktiviteler için kullanılan ATP-CP birleşigi yüksek düzeyde enerji açığa çıkarmaktadır. Toparlanma döneminde ATP'nin bir fosfatı kreatinle birleşerek, kreatin fosfat oluşturur ve gerektiğinde kullanılmak üzere kaslarda depolanır (Erdoğan, 2011; Serin, 2015). ATP-CP depoları tamamen tükendiğinde 30 saniyede %70'i depolanırken tamamı ise 3 ile 5 dakika arası dolmaktadır (Urhausen ve diğerleri, 1993).

Laktik enerji (LA, Glikolitik) sistemi

10-15 saniyeden daha uzun sürede bitecek olan kısa süreli yoğun aktivitenin sürdürülmesi, ATP'nin yeniden sentezlenmesiyle oluşmaktadır. Açığa çıkan enerji hemen kaslara ulaşarak ATP'nin yeniden üretimi için gerekli olduğunda, bir kısmı kaslarda, bir kısmı ATP sentezinde kullanılmaktadır. Yeterli oksijenin bulunmadığı durumda bu senteze ihtiyaç duyulur. Bu kimyasal değişim ile birlikte glikoz ve glikojen oksijensiz olarak laktik asite dönüşür (Yıldız, 2012). Laktik asidin kanda yüksek miktarda artışı homeostaziyi bozarta ve kassal solunum zorluğu oluşturarak kasın verimini sınırlamaktadır (Güler, 2018b). 400 metrelik koşullarda bu senteze başvurmaktadır. Yapılan aktivitenin 2-3 dakikasında devreye girmektedir. Bu sürenin uzaması durumunda oksijenli enerji sistemi yani aerobik enerji devreye girmektedir (Erdoğan, 2011).

2.2.2. Kas

Kaslar, vücut ağırlığının, kadınlarda %25-30 erkeklerde %40-45'ini oluşturmaktadır. Kaslara merkezi sinir sisteminden uyarılar gelmekte ve bu uyarılara kaslar kasılarak cevap vermektedirler. Kaslar; iskelet sistemine destek olmayı, iç organların hareket ettirmeyi ve vücut ısısı üretmeyi sağlayan çizgili kaslar, düz kaslar ve kalp kasından oluşmaktadır (İpekoğlu, 2016).

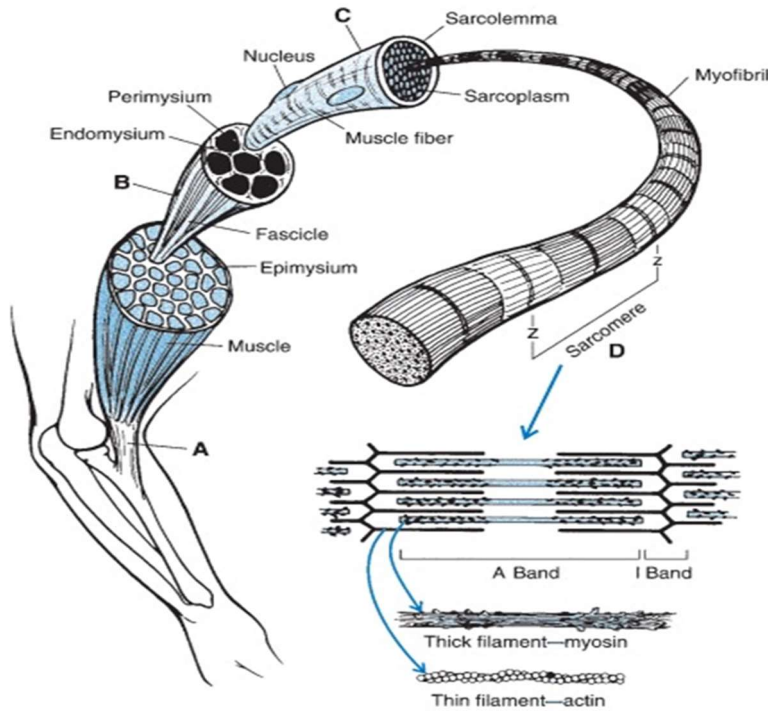
1. Çizgili (İskelet) kas

Çizgili kaslar veya iskelet kasları, vücutta iskelete bağlandıkları için “iskelet kası”, mikroskop altında çizgili bir görünüm oluşturdıkları için “çizgili kas” olarak adlandırılmaktadır. Çalışabilmeleri için sinir sistemine ihtiyaç duyan iskelet kasları istemli olarak kasılmaktadır. Vücudumuzda çizgili kas olup iskelete yapışmayan kaslar bulunmaktadır. Bu kaslar yüzde bulunmakta ve kemiklere tutunmamaktadır. Beyin ve omurilikte bulunan nöronlar sinir sistemiyle taşınarak kasılma istemli olarak gerçekleşmektedir (Aydın, 2000).

İskelet kası olarak adlandırdığımız çizgili kaslar, vücudumuzda en çok yer kaplayan ve vücudumuzun en büyük kaslarıdır. Yürürken koşarken ve spor yaparken en çok etkilenen kas iskelet kasıdır. Bu nedenle antrenmanlarda iskelet kasının önemi büyüktür (Erkoç, 2009). İskelet kaslarının bölümleri Şekil 3 de gösterilmiştir.

- A. Kaslar tendonlar ile kemiğe bağlanır.
- B. Kas demetleri içindeki lifler.
- C. Lifi oluşturan miyofibrillerdir.
- D. Kasılma birimi sarkomerdir.

Aktin ve miyosin, miyofiberlerin kasılan kısmıdır, titin ve nebulin ise miyofibrillerinin bir parçasıdır (Serbest ve Eldoğan, 2014).



Şekil 3: İskelet kaslarının yapısı (Hamill ve diğerleri, 2015: 66).

2. Kas kasılma çeşitleri

Üç tür kas kasılma çeşidi vardır. Bunlar; İzotonik, İzometrik, İzokinetik kasılma türleridir.

İzotonik kasılma

Bir ağırlık kaldırırken veya herhangi bir şey yaparken eklemlerimize binen yük ile hareketi yapılıyorsa ve kaslar hareketi yaparken hem gergin kalıp hem de kas boyunda kısalma meydana geliyorsa bu tür kasılmalara izotonik kasılma denir (Pınar, 2010). Kısaca; Kasın gergin kalıp kısalarak kasılmasına denir (Guyton ve Hall, 2013).

Konsantirik Kasılma: Eklem hareketinde, kas boylarında kısalmanın meydana geldiği kasılma biçimidir (Brown ve Weir, 2001).

Eksantrik Kasılma: Eklem hareketinde, kas boylarında uzamanın meydana geldiği kasılma biçimidir (Bompa, 2013).

İzometrik kasılma

Kasın boyu değişmeden gerilimi artan kasılma türüdür (Guyton ve Hall, 2013). Sabit bir duvarı itmeye çalıştığımız anda, ağır bir halterin yukarıda tutulduğu anda, çok ağır bir cismi kaldırmaya çalışıp, kaldıramadığımızda ortaya çıkan kasılma izometriktir. (Cengizhan, 2013).

İzokinetik kasılma

Bir dirence karşı sabit bir hızda yapılan harekettir. Eklem rotasyon hızına cevap, hareket momentinin değişken olabildiği bir hareket çeşididir. İzokinetik egzersiz, yükün miktarı göz önüne alınmaksızın sabit bir kasılma hızına olanak verecek biçimde tasarlanmış özel araçlar gerektirmektedir (Bompa, 2013).

2.2.3. Kuvvet

Kuvvet, fizyolojik açıdan insanların bir dirence karşı koyabilmesi veya kuvvete direnç gösterebilmesidir (Taşkıran, 2016). Kuvvet, fizyolojik dirençleri aşmayı sağlayan güç olarak da tanımlanır (Bompa, 2011). Hollmann'a göre kas kuvveti; "Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir." (Sevim, 2006).

1. Kuvveti etkileyen faktörler

Yaş ve cinsiyet: 10-11 yaşına kadar kız ve erkeklerde kuvvet bakımından farklılık yoktur fakat ilerleyen yaşlarda erkeklerin kas kütlelerinin vücut ağırlığına oranı %40-45'e kadar artabilirken, kızlarda bu oran %25-35 de kaldığından dolayı farklılık gözükmemektedir (Günay ve diğerleri, 2017).

Sinirsel faktörler: Kuvvet çalışmalarının kas-sinir iletişimini geliştirmenin, istenilen hedefe ulaşmakta etkili olduğu araştırmalar tarafından gösterilmektedir (Günay ve diğerleri, 2017).

Mekanik faktörler: "1. Çalışan kasların muhtelif derecelerindeki gerginliklere bağlı olarak çekme kuvvetinde oluşan değişme. 2. Eklemlerin pronasyon (içe dönme) ve supinasyon (avucun öne veya yukarı bakacak şekilde ön kolun eksenini etrafında dönmesi) derecesinin etkisi. 3. hareketin açısıdır." (Günay ve diğerleri, 2017: 97).

Kuvvetin fizyolojik karakteri, motivasyonel faktörler, ısı faktörü, enerji faktörü, yorgunluk, toparlanma, ısınma, kas potansiyeli ve teknik gibi faktörler etkilemektedir (Günay ve diğerleri, 2017). Kuvveti etkileyen diğer faktörler Şekil 4 de verilmiştir.



Şekil 4: Kuvvet Gelişimini Etkileyen Faktörler (Potteiger, 2011'den Aktaran Günay ve Diğerleri, 2017:97)

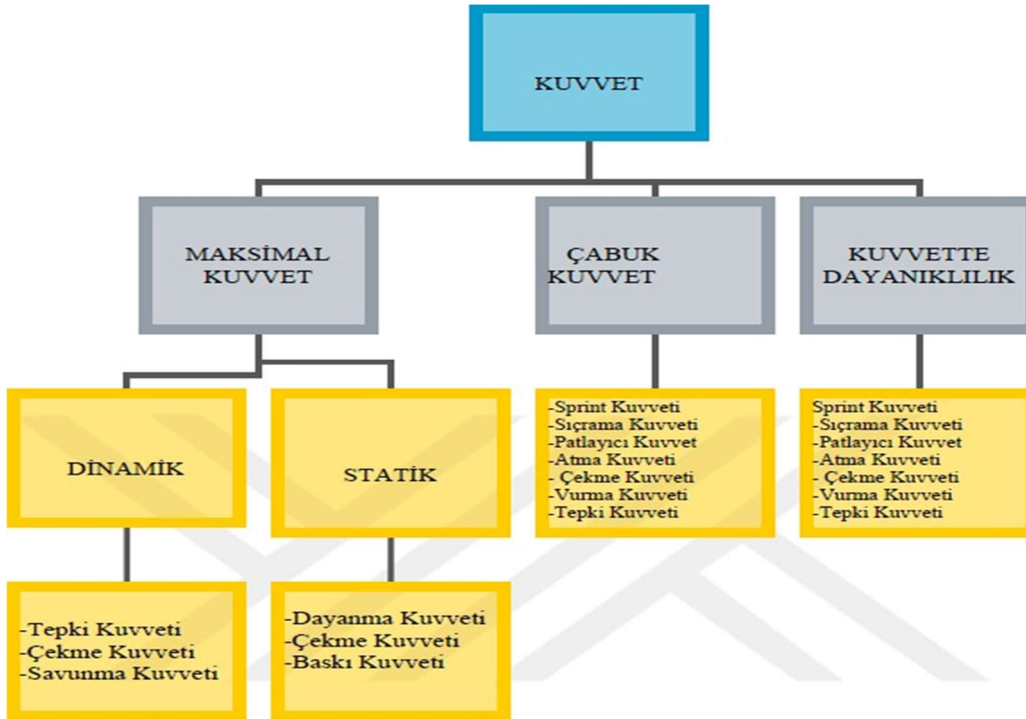
2. Kuvvetin sınıflandırılması

Maksimum kuvvet: Sinir kas sistemini istemli olarak bir defada en yüksek seviyeye çıkan kuvvet olarak tanımlanır.

Çabuk kuvvet: Sinir kas sistemini vücudumuzdaki herhangi bir uzuv yardımıyla maksimum hızda hareket ettirebilme olarak tanımlanır.

Kuvvette dayanıklılık: Tekrarı çok olan çalışmalarda sinir kas sisteminin bu dirence karşı koyabilme ve uzun süre devam edebilme yeteneği olarak tanımlanır (Weineck, 2011).

Kuvvetin sınıflandırılması Şekil 5 de verilmiştir



Şekil 5: Kuvvetin Sınıflandırılması (Letzelter, 1980: 7)

2.2.4. Sürat

Motorik özellikler açısından önemli olan sürat, geliştirilmesi için planlı ve programlı antrenmanlara ihtiyaç duymakta ve gelişmesi halinde performans olarak pozitif yönde etki sağlamaktadır (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Güler (2018a: 28)'e göre sürat "İnsanın kendini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirme veya birim zamanda bir noktadan diğerine ulaştırabilme yeteneğidir."

Sportif oyunlar için Baulersfeld sürati daha geniş olarak şöyle tanımlamaktadır:

1. Algılama sürati; oyun pozisyonlarını ve değişiklikleri en kısa sürede algılama yeteneği.

2. Antisipasyon sürati; oyun sırasında rakibin yapmak isteyeceği hareketi en kısa sürede kavrayabilme yeteneği.

3. Karar verme sürati; oyun sırasında yapılabilecek hareketleri içinden seçerek en kısa sürede karar verme yeteneği.

4. Tepki sürati; oyunda düşündüğümüzün dışında bir olay olduğunda olaya en kısa sürede adapte olabilme yeteneği.

5. Devirli ve devirsiz hareket sürati; devirli ve devirsiz topsuz hareketleri yüksek tempoda uygulama yeteneği.

6. Hareket sürati; rakip ve zaman baskısı altında top ile branşa özgü hareketleri en kısa sürede uygulayabilme yeteneği.

7. Davranış sürati; oyunda oyun için gerekli olan teknik-taktik bilişsel olguları en kısa sürede yerine getirebilme yeteneği (Baulersfeld, 1992).

Sürat genel anlamda yapılacak olan bir aktiviteyi kısa sürede yapabilme, aktivitede olabilecek ani değişimlere hızlı bir şekilde cevap verebilme ve aktivite sırasında aktiviteye özgü hareketleri en kısa sürede yapabilme yeteneğine denir (Muratlı ve diğerleri, 2011).

1. Sürati etkileyen faktörler

Bedenimizde oluşan psikolojik, fiziksel ve fizyolojik değişiklikler sürati etkilemektedir. Sürati etkileyen bazı faktörleri maddeler halinde yazmak gerekirse;

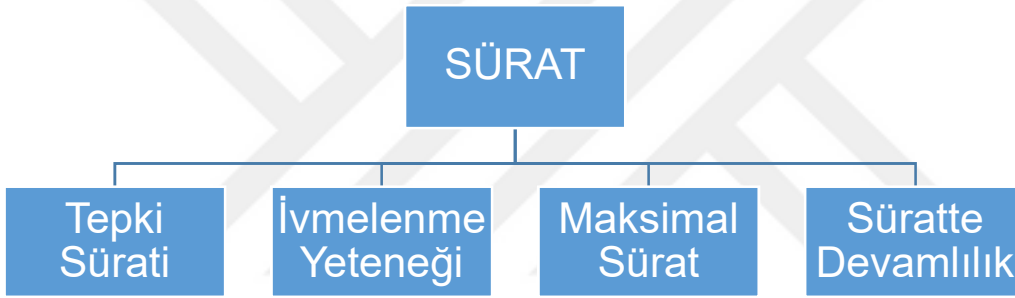
- 1) Fizyolojik Faktörler
 - a) Oksijen kapasitesi
 - b) Metabolik özellikler
 - c) Nabız ve kan dolaşımı
- 2) Antropometrik Faktörler
 - a) Vücut hacmi
 - b) Organların uzunluğu
 - c) Kemiklerin Yapısı
- 3) Motorik Faktörler
 - a) Kuvvet
 - b) Dayanıklılık
 - c) Esneklik
- 4) Sinirsel Psikolojik Faktörler
 - a) Motivasyon
 - b) Ruhsal yapı
 - c) Lif başına sinir sayısı

5) Dış Faktörler

- a) Isınma
- b) Antrenmanın şiddeti
- c) Sürat çalışmalarıdır (Günay ve diğerleri, 2017).

2. Süratin birleşenleri

İyi bir koşu için sadece adım uzunluğu ve frekansınızın iyi olması yeterli değildir aynı zamanda psikolojik, bilişsel, duyuşsal teknik detayları da arttırmak gerekir. Buna göre antrenmanlar sadece sürati artırmaya yönelik değil, kuvvet, koşu tekniği ve ekonomisinin artması da gerekir (Muratlı ve diğerleri, 2011). 100 metre koşusu temel alındığında, süratte 4 temel birleşimin varlığı kabul edilir. Bunlar: tepki sürati, ivmelenme yeteneği, maksimal sürat ve süratte devamlılıktır (Şekil 6).



Şekil 6: Süratin Birleşenleri (Muratlı ve diğerleri, 2011).

Tepki sürati

Bir durum karşısında mümkün olduğunca hızlı bir şekilde uyarıya cevap vermeye tepki sürati denir. Uyarıya verilen cevap ne kadar hızlı olursa tepki sürati o kadar yüksek olur (Muratlı ve diğerleri, 2011).

İvmelenme yeteneği

İvme hızın zamanla değişimi olarak ifade edilir. İvmenin oluşumu için hareket eden cisme bir kuvvetin uygulanması gerekir. Newton aksiyomuna göre kuvvet ne kadar büyükse ivme de büyük olur (Muratlı ve diğerleri, 2011).

Maksimal sürat

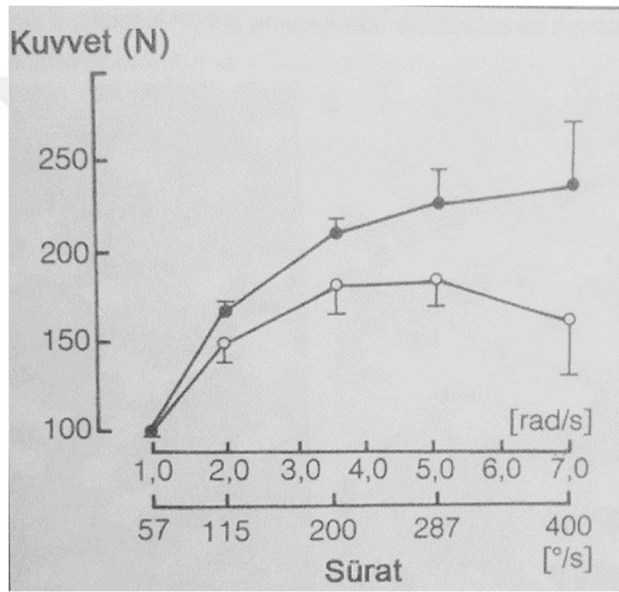
Hareket sürati, merkezi sinir sistemi ve kas sisteminin birlikte çok küçük zaman diliminde hareketi gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanır (Muratlı ve diğerleri, 2011).

Süratte devamlılık

Yapılan bir aktivite de süratini maksimumda en uzun tutma anlamında kullanılır. Kısa mesafe koşularında ve 200-400 metre koşularında belirleyicidir (Muratlı ve diğerleri, 2011).

3. Kas fibril türünün sürate etkisi

Bir kasın kasılma hızı kas fibril türünün kasın yapısında ne kadar olduğuna bağlıdır. Biyopsi araştırmalarına göre, hızlı kasılan fibril türünün yüksek olan kaslarda hareket hızı daha hızlı ve büyük olmaktadır. (Colye ve diğerleri, 1979) (Şekil:7).



Şekil 7: Bacak Gericilerinin Çabuk Kuvveti, Kas Yapısındaki Fibril Dağılımı (Weineck, 2003'den Aktaran; Muratlı ve Diğerleri, 2011).

Daha fazla fast twitch (FT) kas lifi yüzde oranına sahip kişiler kısa zamanda daha büyük kuvvet oluşturmaktadır (Yalçiner, 1993). Sürat ve kuvvet antrenmanları, sürat için belirleyici olan FT fibrillerinin kesitini kalınlaştırmaktadır. İzometrik en çok kuvvetin %25'in üzerinde veya en çok VO_2 'nin %90 temposuyla yapılan çalışmalarda, FT fibrilleri girmekte ve kas çapında artış olmaktadır (Schlicht'den aktaran: Muratlı ve diğerleri, 2011).

Tip II fibriller hızlı bir kasılma zamanına ve yorgunluğa karşı düşük bir dirence sahip olarak tanımlanır. Fibriller, kontraktıl elemanlarındaki miyozin filamentinin özellikli bileşenleri-miyozin ağır zinciri-tarafından üç farklı izoformda ifade edilirler. Fibril tipleri arasındaki kontraksiyon hızının etkisi, miyozin başı içindeki ATP (adenozin trifosfat)'yi parçalayan ATPase (miyozin-adenozin trifosfat) enziminin aktivitesi ve kasın kalsiyum deposu olan sarkoplazmik retikulum tarafından kalsiyumun serbest bırakılma oranına

bağlıdır. Bu iki özellik tip II fibrillerinde daha yüksek oranlarda ve süratlidir (Fox ve diğerleri, 1999; Karp 2001). Tip IIa daha çok anaerobik ve aerobik birleşik içerirken tip IIb anaerobik birleşik yönünden daha zengindir. Bu nedenle tip IIb fibrillerine sahip olan bireyler daha süratli olabilirler (Tiryaki, 2002).

2.2.5. Sıçrama

Dikey, yatay veya her iki şekilde vücudun savrulması sonucu yerden ayrılmasına hareket etmesine denir (Günay ve diğerleri, 1994). Sıçrama, karmaşık hareketler dizinini içeren bir yetenektir ve bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvetine, sıçramaya katılan kasların esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlı olmaktadır (Chu, 1992).

1. Yatay sıçrama

Sagittal düzlemde yapılan sıçramalar yatay sıçrama olarak adlandırılmaktadır. Bunlar uzunlamasına yol alınan sıçramalar olup, kendi içinde ikiye ayrılır (Dündar, 2007).

Kısa Sıçramalar: Bu tür sıçramalar durarak uzun, durarak üç adım, durarak beş adım atlama, beş adım çift ayak sıçramalar gibi sıçramalardır.

Uzun Sıçramalar: Bunlar tek bacakla ve bacak değiştirerek, 30–60–100 m ve daha uzun mesafelerde yapılan sıçramalardır. Örnek olarak kanguru sıçramaları verilebilir (Dündar, 2007; Kahramanoğlu, 2006).

2. Dikey sıçrama

Dikey, düzlemde yapılan sıçramalar, dikey sıçrama olarak adlandırılmaktadır. Burada temel özellik yerden yükseklik kazanmaktır. Uygulamanın yönü birincil olarak yukarıdır. Dikey sıçramalara örnek olarak engel üzerinden veya kasa üzerinden yapılan sıçramaları gösterilebilir (Bayraktar, 2008). Dikey sıçrama bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki farktır (Tamer, 2000).

2.2.6. Çeviklik

Lemmink ve diğerleri (2004) çevikliği; sürat ve dengede bir düşüş olmadan hızlı bir biçimde yön değiştirme becerisi olarak tanımlamışlardır.

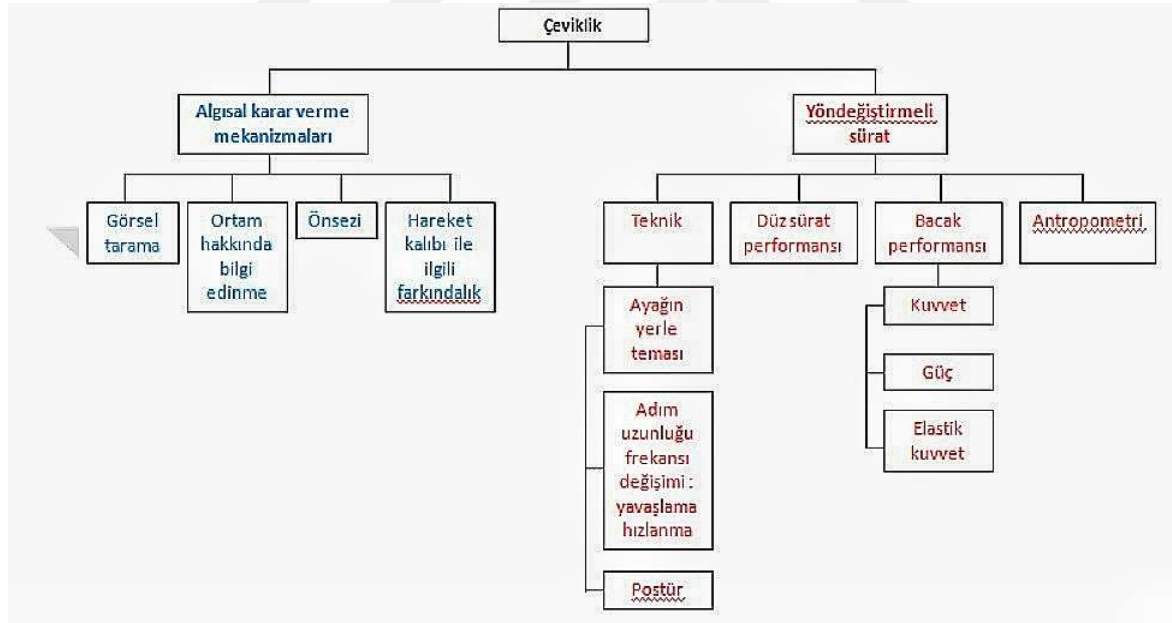
Çeviklik, kuvvet ve kondisyon performanslarında kullanılan bir terimdir. Birçok sportif etkinliklerde önemli bir unsur olarak düşünülmektedir. Çeviklik için örnek olarak, yumruktan kurtulan bir boksör, ayakta duruşlarında dönüşünü tamamlayan bir bale dansçısı ve rakibini yere

indirmeyi düşünen bir güreşçi vb. verilebilir. Bununla beraber, performans gelişimine katılan sporcular çevikliği, sporcunun yön değiştirmesini sağlayan lokomotor bir beceri olarak algılanır. Bu tip hareketler çoğunlukla, basketbol, futbol, tenis ve hokey gibi saha pist sporlarında sıklıkla gözlenir (Verstegen ve Marcello 2001).

Çeviklik, hızlı ve doğru bir şekilde yön değiştirebilme yeteneğidir. Çeviklik düzenli progresif egzersizlerde geliştirilebilen motor bir yetenektir. Çeviklikte hız, denge ve sürat ana koşullardır. Hareketin tekrar tekrar yapılması çevikliğin kalitesini arttırabilir (Günay ve diğerleri, 2017).

1. Çevikliği etkileyen faktörler

Çoğu spor branşında 4-10 metre arasında çok yönlü yer değiştirmeler mevcuttur. Yön değiştirmede önce bilişsel olarak karar verilmekte sonra bedensel olarak hareketler gerçekleştirilmektedir. Bu yüzden çeviklikte hem bilişsel karar verme hızı hem de fiziksel özellikler söz konusudur (Günay ve diğerleri, 2017; Sevim, 2010b). Çevikliği etkileyen faktörler Şekil 8 de gösterilmektedir.



Şekil 8: Çevikliği Etkileyen Faktörler (Barnes ve Diğerleri, 2007; Young Ve Diğerleri, 2002).

2. Çeviklik teknikleri

Çevikliği geliştirmek için uygulanmak istenen egzersizlerin sporcuya nasıl öğretileceği önemli bir konudur. Bu yüzden çeviklik antrenmanlarında uygulanan tekniklerin doğru olabilmesi için aşağıda sıralaman faktörlerin önemi büyüktür (Günay ve diğerleri, 2017).

Görsel Odaklama: Sporcu odaklanması gereken yere başını nötr pozisyonda tutmalı ve antrenman dirillerinde yer alan diğer hareketlere ve dışarıdan gelen diğer etkenlerden etkilenmeden gözler karşıya bakmalıdır. Aksi halde yön ve hareket geçişlerinde değişimler oluşur.

Kol Hareketleri: Yön değişikliklerinin daha hızlı ve sağlam şekilde yapılabilmesi için eğitilmiş kol hareketlerine ve güçlü kollara ihtiyaç vardır.

Toparlanma: Sporcunun enerjisini tekrar sağlayabilmesi için diriller arasında yeterli dinlenmeler olmalıdır.

2.2.7. Denge

İnsan vücudu için denge, gövdenin yerçekimi, internal ve eksternal kuvvetlerin etkisinde dizilimin korunabilmesi ve gövdeye etkiyen kuvvetler toplamının sıfırlanabilmesidir (Sucan ve ark 2005). Denge; kişinin ayak bileği ve kalça eklemleri veya her iki bölgedeki eklemlerin etrafında hareket edip etmemesi olarak tanımlanabilir (Nashner 1985).

Denge; cismin yere düşüşünü engelleyen dinamiği tarif eden bir terimdir. İnsan vücudu için denge, gövdenin yerçekimi, internal ve eksternal kuvvetlerin etkisinde dizilimin korunmasının sağlanabilmesi ve gövdeye etki eden kuvvetler bütünüünün sıfırlanabilmesidir. Denge, düzgün vücut duruşunu içine alır ve aslında kas aktivitesinin koordinasyonudur (Okubo, 1979).

Dengenin sağlanması sporda performans için gerekli motor hareketleri yaparken vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli rolü vardır. Hareket farklılığı içeren dinamik sporlar içinse temel oluşturur (Günay ve diğerleri, 2017).

1. Statik denge

Kişi bedeninin dengesini belli bir noktada veya pozisyonda stabil tutabilme yeteneği olarak tanımlanır (Muratlı ve diğerleri, 2011). Bir diğer tanımda; sabit bir yerde dıştan hiçbir destek almadan gövdenin sabit bir şekilde durabilme yeteneğidir (Can, 2008). Statik denge okçuluk gibi sporlarda temel çalışması gereken bir yetenektir.

2. Dinamik denge

Gövdenin ve destek zeminin hareketli olma durumudur. Stabil durumdayken hareketli duruma geçerken dengenin bozulmasında dışarıdan etki eden kuvvetler vardır. Bu kuvvetlerin üstesinden gelerek sağlanan dengeye denir (Şahan ve Erman, 2009). Dinamik denge, serbest stil sporlarda, kar kayağı, kayak, rüzgar sörfü veya bisiklet akrobasisi gibi sporlarda önemli bir rol oynar.

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma grubu

Araştırma gurubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Trabzon ili Araklı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören, hiç halk oyunları eğitimine katılmayan 40 sağlıklı lise öğrencisi ($N_{Erkek}=20$, $N_{Kadın}=20$; $\bar{X} = 15,78 \pm 0,86$) çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olarak eşit sayıda, rasgele iki gruba ayrılmıştır. Daha sonra hem deney hem de kontrol grupları cinsiyet değişkeni temel alınarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna ($N_{Erkek}=10$, $\bar{X} = 15,80 \pm 0,919$; $N_{Kadın}=10$, $\bar{X} = 15,60 \pm 1,075$) 12 hafta boyunca ve haftada 3 gün olmak üzere Trabzon yöresi halk oyunları çalışmaları yaptırılmış, kontrol grubuna ($N_{Erkek}=10$, $\bar{X} = 15,80 \pm 0,789$; $N_{Kadın}=10$, $\bar{X} = 15,90 \pm 0,738$) ise herhangi bir çalışma yaptırılmamıştır. Katılımcıların fiziksel özellikleri Tablo 3 de verilmiştir.

3.2. Araştırma yöntemi

Çalışma modeli yarı deneme model olarak tasarlanmış ve eşitlenmemiş kontrol gruplu model türü uygulanmıştır. Eşitlenmemiş kontrol gruplu model, deney ve kontrol grubu olarak iki gruptan oluşmaktadır. Gruplar yansız atama yoluyla seçilerek, eşitlenmeleri için özel bir çaba harcanmamaktadır. Ancak katılımcıların benzer nitelikte olmalarına olabildiğinde özen gösterilmektedir. Ayrıca, grupların hangisinin deney hangisinin kontrol grubu olacağına da yansız bir şekilde karar verilmektedir (Karasar, 2004). Araştırma deseni Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön Test	Uygulama	Son Test
Deney	-Fiziksel ve fizyolojik Özellik ölçümleri	-Trabzon Yöresi Halk Oyunları Çalışması	-Fiziksel ve fizyolojik Özellik ölçümleri
Kontrol	--Fiziksel ve fizyolojik Özellik ölçümleri	--	-Fiziksel ve fizyolojik Özellik ölçümleri

Deney ve kontrol grupları belirlendikten sonra fiziksel ve fizyolojik özelliklerden boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, statik denge, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özellikleri ölçülmüştür. Veriler toplanmadan önce Milli eğitimle yazışmalar yapıp gerekli izinler alınmış (Ek 2) ve öğrencilerden veli onay formu istenmiştir (Ek 1). Çalışmalar Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nin kapalı spor salonunda gerçekleştirilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına ölçümleri alınmadan önce ön bilgi verildi. Her iki grubun da ön testleri alındıktan sonra deney grubuna 12 hafta, haftada 3 gün (günlük 40 dk.) toplamda 36 uygulama Trabzon yöresi halk oyunları çalışması yaptırılmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir çalışma yaptırılmamıştır. 12. Haftalık çalışmanın sonunda gruplar tekrar toplanarak son ölçümler aynı spor salonunda yaptırılmıştır. 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının lise öğrencilerinin bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisi olup olmadığı ön test ve son test ölçümleri alınarak belirlenmiştir.

3.3. Veri toplama araçları

3.3.1. Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümü

Boy ve kilo ölçümü için hem boy hem baskül görevi gören şıpka marka boy ölçekli baskül (max 150 kg) kullanılmıştır.

3.3.2. Vücut kitle indeksi (VKİ)

Araştırma grubunun vücut kitle indeksleri (VKİ); vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları kullanılarak; $Vücut\ Kitle\ İndeksi\ (kg/m^2) = Vücut\ Ağırlığı / (Boy\ Uzunluğu)^2$ formülüyle hesaplanmıştır. Vücut kitle indeksini 20-25 arasında normal birey 25-30 arasında 1. Derecede şişman ve 30 üzeri şişman olarak kabul edilmektedir (Baysal, 1992).

3.3.3. Statik denge (flamingo denge testi):

Bu teste göre araştırma grubu; 50 cm. uzunluğunda, 5 cm. yüksekliğinde ve 3 cm genişliğinde tahta bir kiriştir. Bu kiriş 15 cm uzunluğunda ve 4 cm genişliğinde iki ahşap destek ile sabitlenmiştir. Sporcu denge aletinin üzerine dominant ayağı ile çıkarak dengede durmaktadır. Diğer ayağını dizinden büküp, kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutmaktadır. Araştırma grubu bu şekilde tek ayakla dengede iken, süre başlar ve 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışır. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere dokunursa ve benzeri) süre-zaman durdurulmaktadır. Araştırma grubu, denge aletine çıkarak dengesini

tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam etmektedir. Bir dakika süreyle test bu şekilde devam etmektedir. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişi (düşükten sonra) sayılıp, bu sayı test bitiminde (bir dakika süre tamamlandığında), araştırma grubunun puanı olarak kaydedilmektedir. Puanın düşük olması statik dengeni yüksek olması anlamına gelmektedir (Şipal, 1989). Flamingo denge testi Şekil 9 da gösterilmiştir.



Şekil 9: Flamingo Denge Testi

3.3.4. Dinamik denge testi

Deneklerin dinamik dengelerini belirlemek amacıyla Denge Sağlama Testi kullanılmıştır. Denek düz bir zemin üzerinde destek ayağı üzerinde durmakta ve ellerini kalça hizasına koymaktadır. Sonra diğer bacağının dizini büküp ayağını destek bacağının diz kapağına koymaktadır. Denekten kendi etrafında pozisyonunu bozmadan dönmesi istenir. Deneğin kendi etrafında dönme süresi saniye cinsinden ölçülerek kaydedilmekte ve süre arttıkça dinamik denge performansı artmaktadır (Karagöz ve diğerleri, 2015).

3.3.5. Dikey sıçrama testi

Denekler, santimetre olarak işaretlenmiş duvarın önünde, ayaklar omuz genişliğinde açık ve gövde işaretli duvara yan olacak şekilde durarak uzanabildikleri mesafe işaretlenmiştir. Daha sonra her deneğe aynı pozisyonda iki deneme hakkı verilerek bunların en iyisi değerlendirmeye alınmıştır. Deneklerin ayakta uzanabildikleri mesafe ile sıçrayıp

dokundukları mesafe arası metre cinsinden tespit edilmiş ve Lewis formülü ile anaerobik güce çevrilmiştir (Özer, 2006). Dikey sıçrama aşamaları Şekil 10 da gösterilmiştir.



Şekil 10: Dikey Sıçrama Testi

3.3.6. Yatay sıçrama testi

Durarak uzun atlama testi ile ölçüm alınmıştır. Test esnasında denek, kolları geride, dizleri feleksiyonda, gövdesi hafif öne eğilmiş konumdadır. İki tekrar yaptırılmış ve en iyi derece alınmıştır (Sevim, 1997). Yatay sıçrama Şekil 11 de gösterilmiştir.



Şekil 11: Yatay Sıçrama Testi

3.3.7. 20 metre sürat testi

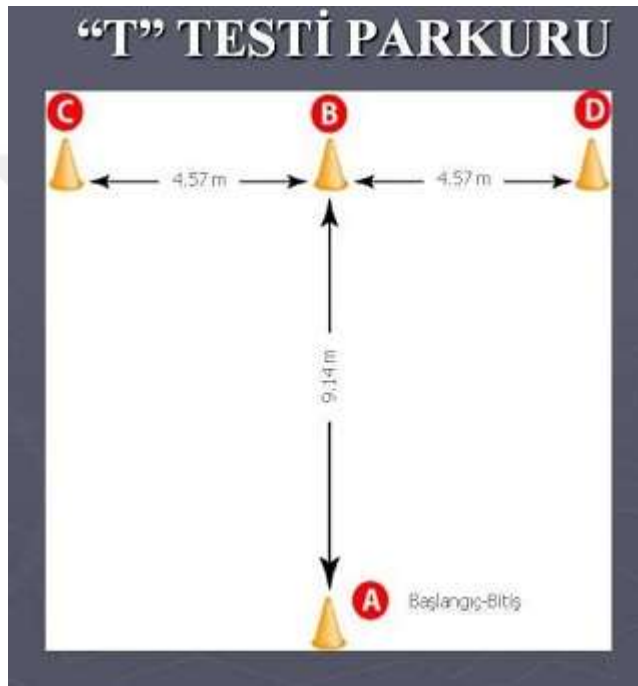
20 metre sürat testi New Test 2000 marka fotosel cihazı ile yapılmıştır. Başlangıç noktasına ve 20 metreye fotoseller yerleştirilmiştir. Denekler spor salonu içerisinde yüksek çıkıştan başlatılıp 2 tekrar alınmıştır. En iyi derece koşu değeri olarak kaydedilmiştir (Ferrauti ve diğerleri, 2002'den aktaran: şahin ve diğerleri, 2011) (Şekil 12).



Şekil 12: 20 Metre Sürat Testi

3.3.8. Çeviklik T-testi

Dört huni şekil 10 da gösterildiği gibi yerleştirilmiştir. Denek kendini hazır hissettiğinde A hunisinden başlamış, koşarak B noktasına dokunmuş kayma adımları ile C hunisine gidip sol eliyle C hunisine dokunmuştur. Sonra yana doğru kayma adımları ile kayarak D hunisine sağ eli ile dokunmuştur. Daha sonra sol elle B hunisine dokunmuş ve geri geri A hunisine gider kronometre çizgiyi geçince durdurulmuştur. Deneğin vücudu her zaman karşıya bakmasına dikkat edilmiştir (Paule, 2000) (Şekil 13).



Şekil 13: Çeviklik T-Testi

3.4. Halk oyunları çalışma programı

Bu çalışmada deney grubuna 12 hafta, haftada 3 gün (günlük 40 dk.) Trabzon yöresi halk oyunları eğitimi verilmiştir. Antrenmanlardan önce 10 dakikalık ısınma hareketleri (jog, esneme, germe ve müzik eşliğinde yöreye özgü hareketler) yaptırılmıştır. Her antrenman 20 şer dakikalık iki oturumdan oluşmuştur ve oturum arasında 10 dakikalık dinlenme verilmiştir.

Tablo 2. 12 Haftalık Trabzon Yöresi Halk Oyunları Çalışma Programı

Hafta	Ders Sayısı	Ders Süresi (Dakika)	Uygulama
1.	3	40	Trabzon yöresi temel hareket adımlamaları anlatım ve uygulama
2.	3	40	Temel hareketlerin tekrarı ve üçayak adımlaması
3.	3	40	Üçayak ritim eşliğinde adımlaması ve erkeklere; erkek horon kurma, kadınlara; kadın horon kurma adımlaması ve ritim eşliğinde oynanması
4.	3	40	Erkeklere; Akçaabat sallaması adımlaması ve ritim eşliğinde oynanması, kadınlara; atlama oyunu adımlaması, ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrarlarla birlikte oyunların birbirine bağlanarak ritim eşliğinde oynanması
5.	3	40	Sığsara oyunu adımlama, el ayak koordinasyonunu sağlama ve ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrar
6.	3	40	Doldurma oyunu adımlama, el ayak koordinasyonunu sağlama, ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrar
7.	3	40	Atlama oyunlarının çeşitlendirilmesi, el ayak koordinasyonunu sağlama, ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrar
8.	3	40	Sürmene sallaması oyun adımlaması, ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrar
9.	3	40	Sürmene sallaması oyunu geliştirilmesi, el ayak koordinasyonunu sağlama, ritim eşliğinde oynanması ve genel tekrar
10.	3	40	Erkeklere Tonya sığsaraları (siva siva, parmak ucu), kadınlara Soldo-Tahir Tahir oyunu adımlaması, el ayak koordinasyonunu sağlama ve ritim eşliğinde oynanması
11.	3	40	Öğretilen bütün oyunların genel tekrarı ve hataların düzeltilmesi sağlandı
12.	3	40	Öğretilen bütün oyunların genel tekrarı ve hataların düzeltilmesi sağlandı
Toplam	36	1440	



Şekil 14: Trabzon yöresi halk oyunları

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri alınmıştır. Dağılımların normalliği Skewness ve Kurtosis değerleri ile grafiksel yaklaşımlar (histogram, normal q-q plot) kullanılarak test edilmiştir ve normal dağılım göstermediği sonucuna varılmıştır. Bağımlı iki grup karşılaştırmalarında Wilcoxon Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubu deneklerin gruplar arası karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel işlemlerin yorumlanmasında anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) kabul edilmiştir.

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri

DEĞİŞKENLER		Erkek (N:20)		Kadın (N:20)		
		Deney Grubu (N:10)	Kontrol Grubu (N:10)	Deney Grubu (N:10)	Kontrol Grubu (N:10)	
Boy uzunluğu (cm)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	173,50±9,84	169,60±3,98	161,40±7,09	162,40±5,73
		Min-Max	160-190	164-177	155-178	155-171
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	173,60±9,70	169,60±3,98	161,40±7,09	162,20±5,94
		Min-Max	160-190	164-177	155-178	155-171
Vücut ağırlığı (kg)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	62,50±16,33	65,40±9,52	60,70±9,15	56,40±6,97
		Min-Max	42-100	54-83	47-75	48-70
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	62,50±13,88	65,50±10,54	58,70±8,001	56,10±7,06
		Min-Max	46-94	54-85	47-70	48-70
VKİ (kg/m ²)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	20,53±3,73	22,65±0,80	23,23±2,65	21,40±2,59
		Min-Max	16,20-27,70	19,36-27,00	18,80-28,60	16,60-25,40
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	20,36±3,78	22,64±0,90	22,48±2,15	21,24±2,51
		Min-Max	17,50-26,00	19,36-28,10	18,80-26,70	16,60-25,40
Statik Denge (n)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	8,30±2,16	9,50±0,85	15,10±0,738	15,20±0,91
		Min-Max	5-12	8-11	14-16	14-17
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	6,10±2,02	9,60±1,26	12,90±1,28	15,80±0,78
		Min-Max	3-9	7-11	11-15	15-17
Dinamik Denge (s)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	24,53±6,64	21,53±3,26	13,33±2,32	12,63±1,30
		Min-Max	12,71-33,42	16,20-25,60	10,99-17,50	10,87-14,08
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	29,35±6,41	23,27±3,21	16,68±1,89	12,48±1,67
		Min-Max	22,10-39,10	19,11-28,16	14,73-20,57	10,06-15,23
Dikey Sıçrama (cm)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	39,20±3,76	39,70±6,30	25,60±2,67	25,30±2,40
		Min-Max	34-47	32-50	22-30	21-28
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	44,40±4,32	41,20±7,13	29,50±3,34	24,80±2,04
		Min-Max	37-53	31-53	24-34	22-28
Yatay Sıçrama (cm)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	189,10±17,64	183,80±20,43	129,50±13,27	125,90±5,06
		Min-Max	160-210	144-210	117-151	119-134
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	197,10±18,84	185,70±20,11	136,10±13,35	124,60±4,32
		Min-Max	163-219	148-212	122-158	119-132
Sürat (s)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	3,60±0,16	3,68±0,26	4,94±0,57	5,17±0,28
		Min-Max	3,25-3,79	3,40-4,29	4,28-5,92	4,74-5,62
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	3,30±0,17	3,67±0,19	4,57±0,54	5,22±0,30
		Min-Max	2,97-3,60	3,32-3,97	4,05-5,69	4,69-5,62
Çeviklik (s)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	11,54±0,47	11,99±0,61	15,29±1,04	15,62±0,70
		Min-Max	10,60-12,20	11,24-13,11	13,89-17,29	14,68-16,59
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	11,06±0,44	11,91±0,8	14,07±0,95	15,91±0,74
		Min-Max	9,93-11,54	11,14-13,51	12,97-15,53	14,72-17,22
Anaerobik Güç (kgm/s)	ÖnTest	$\bar{X} \pm ss$	86,4±21,7	90,7±12,42	67,71±9,45	62,69±7,85
		Min-Max	54,21-134,65	68,87-11,76	54,06-83,01	51,73-74,31
	SonTest	$\bar{X} \pm ss$	92,1±20,31	92,4±13,8	70,19±7,96	61,71±7,28
		Min-Max	61,94-134,85	69,02-115,99	58,56-81,99	52,95-72,68

Tablo 3 incelendiğinde erkek katılımcıların deney grubu ve kontrol grubu, ön test – son test ölçümleri, sırayla boy uzunlukları 173,50±9,84 cm, 173,60±9,70 cm ve 169,60±3,98 cm, 169,60±3,98 cm; vücut ağırlıkları 62,50±16,33 kg, 62,50±13,88 kg ve 65,40±9,52 kg, 65,50±10,54 kg; VKİ 20,53±3,73 (kg/m²), 20,36±3,78 (kg/m²) ve 22,65±0,80 (kg/m²), 22,64±0,90 (kg/m²); statik denge 8,30±2,16 n, 9,50±0,85 n ve 6,10±2,02 n, 9,60±1,26 n; dinamik denge 24,53±6,64 s, 21,53±3,26 s ve 29,35±6,41 s, 23,27±3,21 s; dikey sıçrama 39,20±3,76 cm, 39,70±6,30 cm ve 44,40±4,32 cm, 41,20±7,13 cm; yatay sıçrama 189,10±17,64 cm, 183,80±20,43 cm ve 197,10±18,84 cm, 185,70±20,11 cm; sürat 3,60±0,16 s, 3,68±0,26 s ve 3,30±0,17 s, 3,67±0,19 s; çeviklik 11,54±0,47s, 11,99±0,61s ve 11,06±0,44 s, 11,91±0,8 s; anaerobik güç 86,4±21,7 (kgm/s), 90,7±12,42 (kgm/s) ve 92,1±20,31 (kgm/s), 92,4±13,8 (kgm/s)dir. Kadın katılımcıların deney grubu ve kontrol grubu, ön test – son test ölçümleri sırasıyla boy uzunlukları 161,40±7,09cm, 161,40±7,09cm ve 162,40±5,73cm 162,20±5,94cm; vücut ağırlıkları 60,70±9,15kg, 58,70±8,001kg ve 56,40±6,97kg, 56,10±7,06kg; VKİ 23,23±2,65(kg/m²), 22,48±2,15 (kg/m²) ve 21,40±2,59 (kg/m²), 21,24±2,51(kg/m²)dir.); statik denge 15,10±0,738 n, 15,20±0,91 n ve 12,90±1,28 n, 15,80±0,78 n; dinamik denge 13,33±2,32 s, 12,63±1,30 s ve 16,68±1,89 s, 12,48±1,67 s; dikey sıçrama 25,60±2,67 cm, 25,30±2,40 cm ve 29,50±3,34 cm, 24,80±2,04 cm; yatay sıçrama 129,50±13,27 cm, 125,90±5,06 cm ve 136,10±13,35 cm, 124,60±4,32 cm; sürat 4,94±0,57 s, 5,17±0,28 s ve 4,57±0,54 s, 5,22±0,30 s; çeviklik 15,29±1,04 s, 15,62±0,70 s ve 14,07±0,95 s, 15,91±0,74 s; anaerobik güç 54,06-83,01 (kgm/s), 51,73-74,31 (kgm/s) ve 70,19±7,96 (kgm/s), 61,71±7,28 (kgm/s)dir.

Tablo 4. Kadın Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	n	\bar{X}	ss	S.O	S.T	U	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Deney	10	161,40	7,09	9,65	96,50	41,50	-,64	,519
	Kontrol	10	162,40	5,73	11,35	113,50			
Vücut ağırlığı (kg)	Deney	10	60,70	9,15	11,95	119,50	35,50	-1,09	,272
	Kontrol	10	56,40	6,97	9,05	90,50			
VKİ (kg/m²)	Deney	10	23,23	2,65	12,85	128,50	26,50	-1,77	,076
	Kontrol	10	21,40	2,59	8,15	81,50			
Statik Denge (n)	Deney	10	15,10	,73	10,35	103,50	48,50	-,12	,902
	Kontrol	10	15,20	,91	10,65	106,50			
Dinamik Denge (s)	Deney	10	13,33	2,32	10,95	109,50	45,50	-,34	,733
	Kontrol	10	12,63	1,30	10,05	100,50			
Dikey Sıçrama(cm)	Deney	10	25,60	2,67	10,70	107,00	48,00	-,15	,879
	Kontrol	10	25,30	2,40	10,30	103,00			
Yatay Sıçrama(cm)	Deney	10	129,50	13,27	10,40	104,00	49,00	-,07	,940
	Kontrol	10	125,90	5,06	10,60	106,00			
Sürat (s)	Deney	10	4,94	,57	8,80	88,00	33,00	-1,28	,199
	Kontrol	10	5,17	,28	12,20	122,00			
Çeviklik (s)	Deney	10	15,29	1,04	9,20	92,00	37,00	-,98	,326
	Kontrol	10	15,62	,70	11,80	118,00			
Anaerobik güç (kgm/s)	Deney	10	67,71	9,45	11,95	119,50	35,50	-1,09	,273
	Kontrol	10	62,69	7,85	9,05	90,50			

*P<0,05; **p<0,01

Fiziksel ve fizyolojik özellikleri gözlenen kadınlarda deney ve kontrol gruplarının uygulama başlamadan önce yapılan ön test puanlarının Mann Whitney U sonuçları tablo 4 de verilmiştir. Buna göre uygulama yapılmadan önce kadın deney ve kontrol gruplarına ait bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 5. Erkek Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{X}	ss	S.O	S.T	U	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Deney	10	173,50	9,83	11,55	115,50	39,50	-,79	,425
	Kontrol	10	169,60	3,97	9,45	94,50			
Vücut ağırlığı (kg)	Deney	10	62,50	16,33	9,00	90,00	35,00	-1,13	,255
	Kontrol	10	65,40	9,52	12,00	120,00			
VKİ (kg/m ²)	Deney	10	20,53	3,73	8,45	84,50	29,50	-1,55	,121
	Kontrol	10	22,65	2,51	12,55	125,50			
Statik Denge (n)	Deney	10	8,30	2,16	8,35	83,50	28,50	-1,65	,097
	Kontrol	10	9,50	,85	12,65	126,50			
Dinamik Denge (s)	Deney	10	24,53	6,64	12,00	120,00	35,00	-1,13	,257
	Kontrol	10	21,53	3,26	9,00	90,00			
Dikey Sıçrama(cm)	Deney	10	39,20	3,76	10,70	107,00	48,00	-,15	,879
	Kontrol	10	39,70	6,30	10,30	103,00			
Yatay Sıçrama(cm)	Deney	10	189,10	17,64	10,95	109,50	45,50	-,34	,733
	Kontrol	10	183,80	20,43	10,05	100,50			
Sürat (s)	Deney	10	3,59	,16	9,95	99,50	27,50	-,41	,677
	Kontrol	10	3,68	,26	11,05	110,50			
Çeviklik (s)	Deney	10	11,54	,47	8,25	82,50	44,50	-1,70	,089
	Kontrol	10	11,99	,61	12,75	127,50			
Anaerobik güç (kgm/s)	Deney	10	86,39	21,68	9,15	91,50	36,50	-1,02	,307
	Kontrol	10	90,68	12,42	11,85	118,50			

*P<0,05; **p<0,01

Fiziksel ve fizyolojik özellikleri gözlenen erkeklerde deney ve kontrol gruplarının uygulama başlamadan önce yapılan ön test puanlarının Mann Whitney U sonuçları Tablo 5 de verilmiştir. Buna göre uygulama yapılmadan önce erkek deney ve kontrol gruplarına ait bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 6. Kadın Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{X}	ss	S.O	S.T	U	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Deney	10	161,40	7,09	9,95	99,50	44,50	-,41	,677
	Kontrol	10	162,20	5,94	11,05	110,50			
Vücut ağırlığı (kg)	Deney	10	58,70	8,00	11,45	114,50	40,50	-,72	,472
	Kontrol	10	56,10	7,06	9,55	95,50			
VKİ (kg/m ²)	Deney	10	22,48	2,15	12,35	123,50	31,50	-1,39	,162
	Kontrol	10	21,24	2,51	8,65	86,50			
Statik Denge (n)	Deney	10	12,90	1,28	5,70	57,00	2,00	-3,69	,000**
	Kontrol	10	15,80	,78	15,30	153,00			
Dinamik Denge (s)	Deney	10	16,68	1,89	15,30	153,00	2,00	-3,62	,000**
	Kontrol	10	12,48	1,67	5,70	57,00			
Dikey Sıçrama(cm)	Deney	10	29,50	3,34	14,40	144,00	11,00	-2,96	,003**
	Kontrol	10	24,80	2,04	6,60	66,00			
Yatay Sıçrama(cm)	Deney	10	136,10	13,35	13,05	130,50	24,50	-1,93	,053
	Kontrol	10	124,60	4,32	7,95	79,50			
Sürat (s)	Deney	10	4,57	,54	7,20	72,00	17,00	-2,49	,013*
	Kontrol	10	5,22	,30	13,80	138,00			
Çeviklik (s)	Deney	10	14,07	,95	6,00	60,00	5,00	-3,40	,001**
	Kontrol	10	15,91	,74	15,00	150,00			
Anaerobik güç (kgm/s)	Deney	10	70,19	7,96	13,00	130,00	25,00	-1,89	,059
	Kontrol	10	61,71	7,28	8,00	80,00			

*P<0,05; **p<0,01

Fiziksel ve fizyolojik özellikleri gözlenen kadınlarda deney ve kontrol gruplarının uygulama başlamadan önce yapılan ön test puanlarının Mann Whitney U sonuçları Tablo 6 de verilmiştir. Buna göre kadın deney ve kontrol grupları 12 haftalık bir deneysel çalışma sonunda statik denge (U=2,00), dinamik denge (U=2,00), dikey sıçrama (U=11,00) sürat (U=17,00) ve çeviklik (U=5,00) bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0,05, p<0,01). Buna karşın kadın deney ve kontrol grupları 12 haftalık bir deneysel çalışma sonunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, yatay sıçrama ve anaerobik güç bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 7. Erkek Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Karşılaştırmalarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{X}	ss	S.O	S.T	U	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Deney	10	173,60	9,69	11,55	115,50	39,50	-,79	,425
	Kontrol	10	169,60	3,97	9,45	94,50			
Vücut ağırlığı (kg)	Deney	10	62,50	13,88	9,60	96,00	41,00	-,68	,495
	Kontrol	10	65,50	10,54	11,40	114,00			
VKİ (kg/m ²)	Deney	10	20,36	2,78	8,05	80,50	25,50	-1,85	,064
	Kontrol	10	22,64	2,84	12,95	129,50			
Statik Denge (n)	Deney	10	6,10	2,02	6,15	61,50	6,50	-3,32	,001**
	Kontrol	10	9,60	1,26	14,85	148,50			
Dinamik Denge (s)	Deney	10	29,35	6,41	13,60	136,00	19,00	-2,34	,019*
	Kontrol	10	41,20	7,13	7,40	74,00			
Dikey Sıçrama(cm)	Deney	10	44,40	4,32	12,10	121,00	34,00	-1,21	,225
	Kontrol	10	41,20	7,13	8,90	89,00			
Yatay Sıçrama(cm)	Deney	10	197,10	18,84	12,35	123,50	31,50	-1,40	,162
	Kontrol	10	185,70	20,11	8,65	86,50			
Sürat (s)	Deney	10	3,30	,172	6,30	63,00	8,00	-3,17	,001**
	Kontrol	10	3,67	,192	14,70	147,00			
Çeviklik (s)	Deney	10	11,06	,44	7,75	77,50	22,50	-2,08	,037*
	Kontrol	10	10,91	2,66	13,25	132,50			
Anaerobik güç (kgm/s)	Deney	10	92,09	20,31	10,40	104,00	49,00	-,076	,940
	Kontrol	10	92,40	13,79	10,60	106,00			

*P<0,05; **p<0,01

Fiziksel ve fizyolojik özellikleri gözlenen erkeklerde deney ve kontrol gruplarının uygulama başlamadan önce yapılan ön test puanlarının Mann Whitney U sonuçları Tablo 7 de verilmiştir. Buna göre erkek deney ve kontrol grupları 12 haftalık bir deneysel çalışma sonunda statik denge (U=6,50), dinamik denge (U=19,00), sürat (U=8,00) ve çeviklik (U=22,50) bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (p<0,05, p<0,01). Buna karşın erkek deney ve kontrol grupları 12 haftalık bir deneysel çalışma sonunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, dinamik denge, yatay sıçrama ve anaerobik güç bağımsız değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 8: Kadın Deney Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Sontest-Öntest	n	S.O	S.T	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Negatif	0	,00	,00	,00	1,00
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	10				
Vücut ağırlığı (kg)	Negatif	8	4,50	36,00	-2,53	,010**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	2				
VKİ (kg/m ²)	Negatif	8	4,50	36,00	-2,52	,010**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	2				
Statik Denge (n)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,84	,004**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Dinamik Denge (s)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Dikey Sıçrama(cm)	Negatif	0	,00	,00	-2,82	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Yatay Sıçrama(cm)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Sürat (s)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,80	,005**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Çeviklik (s)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,80	,005**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Anaerobik güç (kgm/s)	Negatif	3	2,00	6,00	-2,19	,020*
	Pozitif	7	7,00	49,00		
	Eşit	0				

*P<0,05; **p<0,01

Kadın deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları Tablo 8 de verilmiştir. Analiz sonuçları araştırmaya katılan kadın deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası vücut ağırlığı (z=2,53), VKİ (z=2,52), statik denge (z=2,84), dinamik denge (z=2,53), dikey sıçrama (z=2,82), yatay sıçrama (z=2,80), sürat (z=2,80) çeviklik (z=2,80), ve anaerobik güç (z=2,19) bağımsız değişkenlerinde anlamlı bir fark vardır (p<0,05, p<0,01). Buna karşın kadın deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası boy (z=,00) değişkeninde anlamlı bir fark yoktur (p<0,05). Vücut ağırlığı, VKİ, statik denge, sürat ve çeviklik negatif sıralar yönünde gelişme sağlarken; boy, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve anaerobik güç pozitif sıralar yönünde gelişme sağlamaktadır.

Tablo 9: Erkek Deney Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Değişkenler	Sontest-Öntest	n	S.O	S.T	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Negatif	0	,00	,00	-1,00	,317
	Pozitif	1	1,00	1,00		
	Eşit	9				
Vücut ağırlığı (kg)	Negatif	3	5,83	17,50	-,07	,944
	Pozitif	5	3,70	18,50		
	Eşit	2				
VKİ (kg/m ²)	Negatif	3	7,00	21,00	-,42	,674
	Pozitif	5	3,00	15,00		
	Eşit	2				
Statik Denge (n)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,87	,004*
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Dinamik Denge (s)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Dikey Sıçrama(cm)	Negatif	0	,00	,00	-2,81	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Yatay Sıçrama(cm)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Sürat (s)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,80	,005**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Çeviklik (s)	Negatif	10	5,50	55,00	-2,80	,005**
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	0				
Anaerobik güç (kgm/s)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				

*P<0,05; **p<0,01

Erkek deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları Tablo 9 da verilmiştir. Analiz sonuçları araştırmaya katılan erkek deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası statik denge (z=2,87), dinamik denge (z=2,80), dikey sıçrama (z=2,81), yatay sıçrama (z=2,80), sürat (z=2,80), çeviklik (z=2,80) ve anaerobik güç (z=2,80) bağımsız değişkenlerinde anlamlı bir fark vardır (p<0,05, p<0,01). Buna karşın kadın deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası boy (z=1,00), vücut ağırlığı (z=,07), VKİ (z=,42), değişkeninde anlamlı bir fark yoktur (p<0,05). Vücut ağırlığı, VKİ, statik denge, sürat ve çeviklik negatif sıralar yönünde gelişme sağlarken; boy, dinamik denge, dikey sıçrama, yatay sıçrama ve anaerobik güç pozitif sıralar yönünde gelişme sağlamaktadır.

Tablo 10: Kadın Kontrol Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları

Değişkenler	Sontest-Öntest	n	S.O	S.T	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Negatif	0	,00	,00	-1,00	,317
	Pozitif	1	1,00	1,00		
	Eşit	9				
Vücut ağırlığı (kg)	Negatif	2	1,50	3,00	-1,34	,180
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	8				
VKİ (kg/m ²)	Negatif	3	2,00	6,00	-1,63	,102
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	7				
Statik Denge (n)	Negatif	1	3,50	3,50	-1,89	,058
	Pozitif	6	4,08	24,50		
	Eşit	3				
Dinamik Denge (s)	Negatif	5	6,20	31,00	-,35	,721
	Pozitif	5	4,80	24,00		
	Eşit	0				
Dikey Sıçrama(cm)	Negatif	5	3,60	18,00	-1,66	,096
	Pozitif	1	3,00	3,00		
	Eşit	4				
Yatay Sıçrama(cm)	Negatif	7	6,57	46,00	-1,91	,055
	Pozitif	3	3,00	9,00		
	Eşit	0				
Sürat (s)	Negatif	3	5,00	15,00	-1,27	,202
	Pozitif	7	5,71	40,00		
	Eşit	0				
Çeviklik (s)	Negatif	0	,00	,00	-2,80	,005**
	Pozitif	10	5,50	55,00		
	Eşit	0				
Anaerobik güç (kgm/s)	Negatif	6	4,17	25,00	-1,85	,063
	Pozitif	1	3,00	3,00		
	Eşit	3				

*P<0,05; **p<0,01

Kadın kontrol grubunun uygulama öncesi ve sonrası fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları Tablo 10 de verilmiştir. Analiz sonuçları araştırmaya katılan kadın deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası çeviklik $z = (-2,80)$ bağımsız değişkeninde anlamlı bir fark vardır ($p < 0,01$). Buna karşın kadın kontrol grubunun uygulama öncesi ve sonrası boy ($z = 1,00$), vücut ağırlığı ($z = 1,34$), VKİ ($z = 1,63$), statik denge ($z = 1,89$), dinamik denge ($z = ,35$), dikey sıçrama ($z = 1,66$), yatay sıçrama ($z = 1,91$), sürat ($z = 1,27$), anaerobik güç ($z = 1,85$), değişkeninde anlamlı bir fark yoktur ($p < 0,05$). Çeviklik bağımsız değişkenindeki bu farklılık negatif yönlü yani çevikliğin azaldığını göstermektedir.

Tablo 11: Erkek Kontrol Grubu Uygulama Öncesi ve Sonrası Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları

Değişkenler	Sontest-Öntest	n	S.O	S.T	Z	p
Boy uzunluğu (cm)	Negatif	0	,00	,00	,00	,1000
	Pozitif	0	,00	,00		
	Eşit	10				
Vücut ağırlığı (kg)	Negatif	4	5,38	21,50	-,12	,904
	Pozitif	5	4,70	23,50		
	Eşit	1				
VKİ (kg/m ²)	Negatif	5	4,90	24,50	-,23	,812
	Pozitif	4	5,13	20,50		
	Eşit	1				
Statik Denge (n)	Negatif	2	3,00	6,00	-44	,655
	Pozitif	3	3,00	9,00		
	Eşit	5				
Dinamik Denge (s)	Negatif	1	4,00	4,00	-2,39	,17*
	Pozitif	9	5,67	51,00		
	Eşit	0				
Dikey Sıçrama(cm)	Negatif	2	3,00	6,00	-2,22	,026*
	Pozitif	8	6,13	49,00		
	Eşit	0				
Yatay Sıçrama(cm)	Negatif	1	9,50	9,50	-1,84	,064
	Pozitif	9	5,06	45,50		
	Eşit	0				
Sürat (s)	Negatif	5	5,60	28,00	-,05	,959
	Pozitif	5	5,40	27,00		
	Eşit	0				
Çeviklik (s)	Negatif	9	5,11	46,00	-1,88	,059
	Pozitif	1	9,00	9,00		
	Eşit	0				
Anaerobik güç (kgm/s)	Negatif	2	3,00	6,00	-2,19	,028*
	Pozitif	8	6,13	49,00		
	Eşit	0				

Erkek kontrol grubunun uygulama öncesi ve sonrası fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Test Sonuçları Tablo 11 de verilmiştir. Analiz sonuçları araştırmaya katılan erkek deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası dinamik denge (z=2,39), dikey sıçrama (z=2,22), ve anaerobik güç (z=2,19),bağımsız değişkeninde anlamlı bir fark vardır (p<0,05). Buna karşın erkek kontrol grubunun uygulama öncesi ve sonrası boy (z=,00), vücut ağırlığı (z=,12), VKİ (z=,23), statik denge (z=,44), yatay sıçrama (z=1,84), sürat (z=,05), çeviklik (z=1,88) ve anaerobik güç (z=2,19), değişkeninde anlamlı bir fark yoktur (p<0,05).

V. BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Halk oyunlarına olan ilgi her geçen gün artış göstermektedir ve bu artış eğitimcilerin antrenörlerin ve öğretmenlerin de ilgisini çekip halk oyunlarına verilen önemi arttırmaktadır. Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın hipotezlerine ait sonuçlar tartışılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının özelliklerinin benzer olup olmadığını belirlemek için yapılan ön-test analiz sonuçlarında; grupların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik ve anaerobik güç bağımsız değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre, grupların istatistiksel olarak benzer özellikler taşıdığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin grup içi ön-test ve son-test sonrasında deney ve kontrol grubunda; boy uzunlukları değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$), (Tablo 8;9;10;11). Boy uzunluğunda anlamlı farklılık bulunmamasının nedeni olarak 12 haftalık bir çalışma olduğu için boy uzunluğunda anlamlı bir fark oluşması için yeterli bir süre olmayabilir.

Araştırmada vücut ağırlıkları ve VKİ verilerinde kadın deney grubunda ön-test son-test verilerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$), (Tablo 8). Kontrol grubunda ise istenildiği şekilde anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 10). Aynı zamanda erkeklerin vücut ağırlığı ve VKİ verilerinde hem deney hem kontrol grubunda anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 9;11). Kadınlarda anlamlı fark varken erkeklerde anlamlı farkın olmaması, kadınların vücut yağ dokusu erkeklere oranla iki katıdır. Aynı yaş grubunda erkeklerde yağ oranı %10-15 iken kadınlarda %20-25 seviyelerindedir. (Koç ve yüksel, 2003). Kadınlarda yağ oranı yüksek olduğundan dolayı 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarında vücut ağırlığının ve VKİ'nin beklenildiği gibi anlamlı farklılık göstermesi normaldir.

Kirdiş (2010), halk oyunlarının denge performansına etkisi adlı çalışmada, deney kontrol grubu ön test – son test sonuçlarında boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olmadığını belirlemiştir.

Watts ve ark. (2003), genç yarışmacı spor dağcılarının antropometrisi adlı çalışmada, spor yapan ve yapmayan çocukların VKİ bakımından istatistiksel anlamda mutlak farklılık olmadığını belirlemişlerdir.

Ergül (1995)'ün elit olan ve olmayan bayan voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik profillerin değerlendirilmesi adlı çalışmasında, örnekleme toplamda 4 grup oluşturmuş (1.lig, 2.lig, mahalli küme ve kontrol grubu) ve bu grupların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Engin (2018) 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi adlı çalışmada, deney ve kontrol grubunda vücut ağırlığı, boy ve BKİ' lerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Gerek (2007) de, halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının eurofit ile karşılaştırılması adlı çalışmasında, örneklemini farklı bölgelerdeki üniversitelerden oluşan gruplardaki kızlar ve erkeklerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olmadığını ifade etmiştir.

Korkmaz (2018), Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi adlı çalışmada, kontrol grubu ön test – son test sonuçlarında vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olmadığı belirtilmiştir.

Aldemir (2010), drama ve dans eğitiminin 10-14 yaş çocuklarda motor özelliklerinin gelişimine etkisinin incelenmesi adlı çalışmasında, örnekleme 10-14 yaş olan uygulama ve kontrol gruplu ön test –son test boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olduğunu ifade edilmiştir.

Watts ve ark. (2003) da, genç yarışmacı spor dağcılarının antropometrisi adlı çalışmada spor yapan ve yapmayan çocukların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur.

Korkmaz (2018), Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi adlı çalışmada, deney grubu ön test – son test sonuçlarında vücut ağırlıkları bakımından istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Yukarıdaki araştırma sonuçları ve açıklamalar dikkate alındığında, çalışmada vücut ağırlığı ve VKİ değerleri için elde edilen sonuçlar istatistiksel olarak hem anlamlı hem de anlamsız oluşu literatürdeki bazı araştırmalarla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Statik denge sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), kadın kontrol ve erkek kontrol gruplarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının statik dengeyi geliştirebileceği sonucuna varabiliriz.

Life kinetik antrenmanlarının ritim, denge, reaksiyon, bağdaşım ve bazı bilişsel yetenekler üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada deney grubunun son test sonuçlarında ön test sonuçlarına göre anlamlı derecede iyileşme bulunmuştur (Lutz 2014).

Federici ve ark. (2005), yaşları 58-68 arasında olan 40 denek üzerinde 3 aylık bir süre ile içerisinde yoğun dans aktiviteleri bulunan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Egzersiz programı sonucunda dengede yüksek derecede anlamlı değişimler vardır.

Engin (2018) 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi adlı çalışmada, deney grubunda statik denge testi ölçümleri arasındaki anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar da göstermektedir ki, genel olarak çalışma sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Dinamik denge sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), kadın kontrol grubunda beklenildiği gibi anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Fakat erkek kontrol gruplarında beklenin dışında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$)(Tablo 11). Bunun nedeni Araştırma grubunun puberte döneminde olmasından dolayı aktif olarak hareket eylemin artması ve kontrol edilemeyen sebeplerden dolayı anlamlı bir farklılık göstermiş olabilir. Ama bu farklılık deney grubunda $p<0,01$ düzeyindeyken kontrol grubunda $p<0,05$ düzeyindedir. Sonuç olarak dinamik dengenin gelişimi kadınlarda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunlarına bağlanabilirken, erkeklerde kısmen etkilidir.

Engin (2018) 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi adlı çalışmada, deney grubunda dinamik denge testi ölçümleri arasındaki anlamlı düzeyde farklılık olduğu ifade edilmiştir.

Federici ve ark. (2005), yaşları 58-68 arasında olan 40 denek üzerinde 3 aylık bir süre ile içerisinde yoğun dans aktiviteleri bulunan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Egzersiz programı sonucunda dengede yüksek derecede anlamlı değişimler vardır.

Life kinetik antrenmanlarının ritim, denge, reaksiyon, bağdaşım ve bazı bilişsel yetenekler üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bir araştırmada deney grubunun son test sonuçlarında ön test sonuçlarına göre anlamlı derecede iyileşme bulunmuştur (Lutz 2014). Bu araştırmalar da göstermektedir ki, genel olarak çalışma sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Dikey sıçrama sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p<0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), kadın kontrol grubunda beklenildiği gibi anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Fakat erkek kontrol gruplarında beklenin dışında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$)(Tablo 11). Bunun nedeni Araştırma grubunun puberte döneminde olmasından dolayı aktif olarak hareket

eylemin artması ve kontrol edilemeyen sebeplerden dolayı anlamlı bir farklılık göstermiş olabilir. Ama bu farklılık deney grubunda $p < 0,01$ düzeyindeyken kontrol grubunda $p < 0,05$ düzeyindedir. Sonuç olarak dikey sıçrama gelişimi kadınlarda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunlarına bağlanabilirken, erkeklerde kısmen etkilidir.

Katie ve arkadaşları (2003) çoğunlukla masa tenisi eğitimi alan ilkokul çocukları ile spor eğitimi ile masa tenisi eğitimi alan çocuklar arasında dikey sıçrama değişkenlerinde anlamlı farklılık vardır.

Saygın (2003) 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi adlı çalışmada, aktivite düzeyi hafif olan çocuklar ile orta şiddetli olanlar arasında dikey sıçrama açısından anlamlı farklılık olduğunu söylemiştir.

Fernandez ve ark. (2015), 16 elit tenis sporcusu ile yaptıkları çalışmada, sekiz hafta sonunda sporcuların dikey sıçrama performanslarında belirgin bir gelişme istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Hoffman ve arkadaşları (1995) hareket eğitimi alan 12-14 yaş çocuklarda, dikey sıçrama düzeyinde anlamlı farklılık vardır.

Öztin ve arkadaşları (2003) 15-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan çabuk kuvvet ve pliometri çalışmalarının fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisi adlı çalışmada, çabuk kuvvet antrenmanı uygulanan grubun dikey sıçrama değerlerinde anlamlı değişimler olduğunu belirlemiştir.

Çoğalgil ve Kışalı (2002), üniversite futbol basketbol takımlarının fizyolojik ve antropometrik değerlerinin karşılaştırılması adlı çalışmada, spor yapan öğrencilerde dikey sıçrama değerlerinde anlamlı değişimler olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmalar da göstermektedir ki, genel olarak çalışma sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Yatay sıçrama sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), kadın kontrol ve erkek kontrol gruplarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının yatay sıçramayı geliştirebileceği sonucuna varabiliriz.

Yıldız (2001) 8 haftalık pliometrik antrenman programının futbolcuların dikey sıçramaları ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi adlı çalışmada, deney grubunun dikey sıçrama, yatay sıçrama, değişkenlerinde anlamlı farklılık vardır. Bu araştırmalar da göstermektedir ki, genel olarak çalışma sonuçları araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Sürat sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), kadın kontrol ve

erkek kontrol gruplarında anlamlı farklılık yoktur. Buda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının sürati geliştirebileceği sonucuna varabiliriz.

Ağaoğlu ve ark. (2008), yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi adlı çalışmalarında, erkek araştırma grubunun yaş grupları itibarı ile birbiri arasındaki ön test ve son test sonuçlarında tüm gruplarda sürat değerinde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Akyüz (2017) de, müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında ön test- son test sonuçlarında sürat değişkeninde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir,

Davaran ve ark. (2014), ortalama yaşları 16 olan 36 karate sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık pliometrik çalışmaların sürat performansı üzerine anlamlı değişimler olduğunu belirlemiştir.

Şahin ve ark. (2012), taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi adlı çalışmalarında, sporcuların sürat performansı üzerine anlamlı değişimler olduğunu ifade etmiştir.

Güler ve ark. (2010) ise, futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada, örneklemini çocukların oluşturduğu Burdur'da ilköğretim okulları futbol yarışmalarında ilk üçe giren takımlarda oynayan 32 futbolcu (grup 1), elenen 45 futbolcu (grup 2) ve kontrol grubu (grup 3) olarak katılan 32 toplam 109 erkek öğrenci çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda grup 1'deki çocukların sürat değişkeninde anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Orhan ve ark. (2008), ip ve ağırlıklı ip çalışmalarının basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi adlı çalışmasında, 17 yaş grubu 36 erkek basketbolcu üzerinde uygun antrenman programlarının sporcuların sürat becerilerinde pozitif yönde anlamlı değişimler olduğunu belirlemiştir.

Çeviklik sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,01$)(Tablo 8;Tablo 9), erkek kontrol grubunda beklenildiği gibi anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Fakat kadın kontrol gruplarındaki bütün katılımcıların çeviklik performanslarında anlamlı bir derecede düşüş bulunmaktadır ($p < 0,01$)(Tablo 10). Bunun nedeni Araştırma grubunun puberte döneminde olmasından dolayı kadınlar özelliklerin denk gelmesi, o gün kendilerini iyi hissetmemeleri veya kendilerini tam olarak odaklamamaları olabilir. Sonuç olarak 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmalarının çeviklik gelişimini olumlu etkilediği sonucuna varabiliriz.

Söğüt (2012), 30 üniversiteli tenis sporcusu ile ritim antrenmanlarının çeviklik üzerine olan etkilerini araştırdığı çalışmasında, ritim antrenmanlarına dahil olan ve olmayan tüm

grupların ön test ve son test çeviklik performansları arasında istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Özdemir (2009), 14–16 yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisini incelediği çalışmada, örneklemini deney ve kontrol grubu toplam 48 öğrenci oluşturmuş, deney grubunun son test çalışmasında çeviklik değerlerinde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Engin (2018) 12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi adlı çalışmada, deney ve kontrol grubu son test verilerinde çeviklik t testi ölçümleri arasında deney grubu lehine düzeyinde anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Gobbi ve ark. (2010), yaşları 11-15 arasında değişen 42 Brezilyalı futbolcuyla yaptıkları bir çalışmada biyolojik olgunlaşmanın çeviklik performansı üzerine anlamlı değişimler olduğunu ifade etmiştir.

Singh ve ark. (2015), 30 elit erkek taekwondo sporcusu ile yaptıkları çalışmada, 6 haftalık pliometrik antrenmanlarla, sporcuların çeviklik performanslarında istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Anaerobik güç sonuçları incelendiğinde hem kadın deney hem de erkek deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$) (Tablo 8; Tablo 9), kadın kontrol grubunda beklenildiği gibi anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Fakat erkek kontrol gruplarında beklenin dışında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$) (Tablo 11). Bunun nedeni anaerobik gücü dikey sıçrama temel alınarak lewis formülüyle hesapladığımız için ve erkek kontrol grubunda da anlamlı farklılık çıktığı için anaerobik güç performansında da anlamlı farklılık oluşmuştur. Bir diğer nedeni araştırma grubunun puberte döneminde olmasından dolayı aktif olarak hareket eylemin artması ve kontrol edilemeyen sebeplerden dolayı anlamlı bir farklılık göstermiş olabilir. Ama bu farklılık erkek deney grubunda $p < 0,01$ düzeyindeyken erkek kontrol grubunda $p < 0,05$ düzeyindedir. Sonuç olarak anaerobik güç gelişimi kadınlarda 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunlarına bağlanabilirken, erkeklerde etkisi kısmen bağlanabilir.

Dans çalışmalarında vücut uzuvları daha çok kullanılmaktadır. Dansta izotonik hareketler kullanıldığından dolayı anaerobik güçleri gelişmektedir (Deborahj ve ark. 1988).

Eyüboğlu ve ark. (2016), 7 haftalık hazırlık periyodunun bir kadın voleybol takımının vücut kompozisyonu, kuvvet, esneklik ve aerobik dayanıklılık özelliklerine etkisi adlı çalışmada, 19 olan 9 elit voleybolcu ile 7 haftalık çalışma sonunda sporcuların anaerobik güç ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Gerek (2007), halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının Euro fit ile karşılaştırılması adlı çalışmasında, örneklemini farklı bölgelerdeki üniversitelerden oluşan gruptaki bayan öğrencilerde anaerobik güç değerlerinde anlamlı bir fark olduğu tespit etmiştir.

Baltacı ve Ergün (1996) de, devlet halk dansları oyuncularının fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi adlı çalışmalarında, anaerobik güç değerlerinde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Cicioğlu ve ark. (1998), farklı branşlardaki elit bayan sporcuların fiziksel ve fizyolojik profillerinin karşılaştırılması adlı çalışmalarında, örneklem grubunu basketbol voleybol ve hentbol oluşturmuş ve anaerobik güç değerlerinde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Savaş ve Uğraş (2004), sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri adlı çalışmasında, 20 yaş grubu 48 elit sporcu ile yaptıkları 8 haftalık çalışma sonunda sporcularının dikey sıçrama anaerobik güç ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında pozitif yönde anlamlı değişimler olduğunu belirlemişlerdir.

Çiçioğlu ve ark. (1998), farklı sistem ve kriterlerle yapılan özel yetenek sınavları ile beden eğitimi ve spor yükseköğretimine veya bölümlerine giren öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması üzerine yaptıkları çalışmada, örneklemini farklı bölgelerdeki öğrenciler oluşturmuş ve yapılan testlerde anaerobik güç değerlerinde istatistiksel anlamda farklılık olduğunu tespit etmişlerdir.

Erol ve arkadaşları (1999) 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu İle Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi adlı çalışmada, anaerobik güç değişkeninde anlamlı farklılık olduğunu ifade etmiştir.

Çiftçi (2000), basketbolda hazırlık döneminin fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi adlı çalışmada, 12 basketbolcuya 81 birim antrenman yaptırmış ve sporcuların anaerobik güç değerlerindeki anlamlı değişimler olduğunu belirlemiştir.

Ocak ve Tortop (2012), kadınlarda halk oyunları çalışmalarının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi adlı çalışmada, anaerobik güç değerlerinde anlamlı değişimler olduğunu ifade etmişlerdir.

VI. BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sonuç olarak, 12 haftalık Trabzon yöresi halk oyunları çalışmasının erkeklerde; denge, kuvvet, sürat, çeviklik ve anaerobik güç özellikleri geliştirebileceği, kadınlarda; vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, denge, kuvvet, sürat, çeviklik, anaerobik güç özelliklerini geliştirebileceği sonucuna varılmıştır.

Dolayısıyla halk oyunları çalışmalarının cinsiyetlere göre gelişimin farklılık gösterdiği, hem erkekte hem kadında halk oyunları çalışmasının fiziksel ve fizyolojik gelişime katkı sağladığı ve insan sağlığı için önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

6.2. Öneriler

- Tüm spor dallarında fiziksel ve fizyolojik özellikler önemlidir. Herhangi bir halk oyunları çalışmaları ile sporcuların fiziksel ve fizyolojik özellikleri geliştirilebilir.
- Çocuklarda hangi kas gruplarının çalıştırılması isteniyorsa o kas gruplarını kullanan halk oyunları öğretimi ile istenen kas grupları geliştirebileceği ve çocuklar eğlenceli bir şekilde sıkılmadan gelişimleri devam edebilir.
- Bu çalışmanın farklı yaş grupları ve sosyo-ekonomik özellikleri farklı yöre ve bölgelerde bu çalışma genişletilebilir.
- Önemli kültürel geleneklerimizden olmasının yanı sıra, sosyalleşmede, birlik ve beraberlikte, geleneklerimizi devam ettirmede ve çocukların gelişiminde önemli bir rol oynadığından çocukluk döneminden ele alınarak eğitimin bir parçası haline getirilebilir.

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu S. A., Taşmektepligil, Y., Aksoy, Y. ve Hazar, F. (2008). Yaz spor okullarına katılan gençlerin yaş gruplarına göre fiziksel ve teknik gelişimlerinin analizi, *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 159-166.
- Akyüz, Ö. (2017). Müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 85-95.
- Albayrak, N. (2004). *Ansiklopedik halk edebiyatı terimleri sözcüğü*. İstanbul: LM Yayıncılık.
- Aldemir, G. Y. (2010). *Drama ve dans eğitiminin 10-14 yaş çocuklarda motor özelliklerin gelişimine etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alp, M. Z. (2010). *Halk oyunlarının ritim duygusu, vücut kompozisyonu ve reaksiyon zamanının gelişimi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sakarya.
- Anlıatamer, F. Ünal, Ş. (2004). *Seçilmiş halk oyunları teori ve pratiği*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Artun, E. (1992). Tekirdağ ritüelleri ve balkanlardaki varyantları. 4. Milletler arası Türk halk kültürü kongresi bildirileri (229-242). Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Artun, E. (2012). *Türk halkbilimi* (8. Baskı). Adana: Karaman Kitapevi.
- Ataman, S. Y. (1975). *100 Türk halk oyunu*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Aydın, C. (1992). *Halk oyunlarında toplumsal yapılanma*. İzmir: Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Yayınları.
- Aydın, S. (2000). *İnsan anatomisi ve fizyolojisi* (5. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Baltacı, G. ve Ergun, N. (1996). Devlet halk dansları oyuncularının fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi BESBD*, 1(3): 11-17.
- Barnes, J. L., Schilling, B. K., Falvo, M. J., Weiss, L. W., Creasy, A. K. and Fry A. C. (2007). Relationship of jumping and agility performance in female volleyball athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1192-196.
- Baulersfeld, M. and Voss, G. (1992). *Neue wege im schelligkeitstaining*. Münster: Philippka Verlag.
- Baysal, A. (1992). Diyet yağlan ve sağlığımız: Son görüşler. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 21(2), 5-16.
- Bompa, T. O. (2011). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Bağırhan T. (Çev) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.

- Bompa, T. O. (2013). *Plyometrik-sporda çabuk kuvvet antrenmanı (üst düzeyde çabuk kuvvet gelişimi için pliometrik)*. Eda Tüzemen. (çev) Ankara: Duman Ofset. Spor Yayın evi ve Kitabevi.
- Boratav, P. N. (1969). *100 soruda türk halk edebiyatı*, İstanbul: Bilgesu Yayıncılık.
- Brown, L. E. and Weir, J. P. (2001). Asep procedures recommendation 1: accurate assessment of muscular strength and power. *Journal of Exercise Physiology online*, 4(3), 1-21.
- Can, B. (2008). *Bayan voleybolcularda denge antrenmanlarının yorgunluk ortamında propriosepsiyon duyusuna etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and fitness. Definitions and Distinctions for Health Related Research. *Public Health Report*, 100, 126-131.
- Cengizhan, P. A. (2013). *Çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık antrenman metodlarının erkek basketbolculardaki bazı teknik, motorik özelliklere ve kas hasarına etkisi*. . Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping into plyometrics*, Illinois California, Leisure Press Company, 1-24,25-75.
- Cicioğlu, İ., Günay M. VE Gökdemir, K. (1998). Farklı branşlardaki elit bayan sporcuların fiziksel ve fizyolojik profillerinin karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi BESBD*; 3(4):9-16.
- Cicioğlu, İ., Gündüz, N., Çimen, O., Tüzün, M. ve Günay, M. (1998). Farklı sistem ve kriterlerle yapılan özel yetenek sınavları ile beden eğitimi ve spor yüksekokullarına veya bölümlerine giren öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi BESBD*; 3(3): 1-10.
- Colye, E., Costill, D. L. and Lesmes, G. (1979). *Leg extension power and muscle fiber composition*. Med and Sci.
- Çiftçi, S. (2000). *Basketbolda hazırlık döneminin fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çoğalgil, Ş., Kışalı, N.F. ve Baş, M. (2002). Üniversite futbol basketbol takımlarının fizyolojik ve antropometrik değerlerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3).
- Davaran, M., Elmieh, A. and Arazi, H. (2014). The effect of a combined (plyometric-sprint) training program on strength, speed, power and agility of karate-ka male athletes. *Research Journal of Sport Sciences*, 2(2), 38-44.
- Deborahj, N., Alberte, P., Davidl, G and Timothyd, W. (1988). Cardiac frequency and caloric cost of aerobic dancing in young women. *JOPERD*; 229-233.

- Demirsipahi, C. (1975). *Türk halk oyunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Dündar, U. (2007). *Antreman teorisi*. Ankara: Nobel Yayınları Dağıtım.
- Ekmekcioğlu, İ., Bekar, C. ve Kaplan, M. (2001). *Türk halk oyunları*. İstanbul: Esin Yayınevi.
- Engin, H. (2018). *12-15 yaş arası güreşçilerde 8 haftalık denge antrenmanının denge, çeviklik ve sürat performansı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- Erdoğan, T. (2011). *Üst ekstremite salınımının kısıtlanmasının sporcu ve sedanterlerde yürüme enerji tüketimine ve yürümeden koşuya geçişe etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ergül, F. (1995). *Elit olan ve olmayan bayan voleybolcuların fiziksel ve fizyolojik profillerin değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkoç, R. (2009). *İskelet, kas, sinir sistemi, insan anatomisi ve fizyolojisi* (İkinci Baskı). Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Genel Müdürlüğü.
- Eroğlu, T. (1994). *İnsan ve oyun*. Kayseri: Milli Folklor Yayınları.
- Erol, E., Cicioğlu, G. ve Pulur, A. (1999). 13-14 yaş grubu erkek basketbolculara yönelik dayanıklılık antrenmanının vücut kompozisyonu ile bazı fiziksel, fizyolojik ve kan parametreleri üzerine etkisi. *Gazi BESBD*, 4, 12-20.
- Evlıyaoğlu, S. ve Baykurt, Ş. (1988). *Türk halkbilimi* (2. Baskı). Ankara: Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık.
- Eyüboğlu, E., Dalkıran, O. ve Aslan, C.S. (2016). 7 haftalık hazırlık periyodunun bir kadın voleybol takımının vücut kompozisyonu, kuvvet, esneklik ve aerobik dayanıklılık özelliklerine etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6071-79.
- Federici, A., BELLAGAMBO, S. and Rocchi, M.B. (2005). Does dance based training improve balance in adult and young old subject? A pilot randomized controlled trial. *Aging, Clin. Exp. Res.*; 17 (5): 385-9.
- Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J.M. and Moya, M. (2015). Preseason training: the effects of a 17-day high-intensity shock microcycle in elite tennis players. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 14(1), 783.
- Fitt, S.S. (1996). *Dance kinesiology* (2rd. ed.). USA: Schirmer Thomson Learning.
- Fox, E. L., Bowers, R. W. and Foss, M. I. (1999). *Beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri*. Cerit, M. (Çev). Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Gerek, Z. (2007). *Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının europolit ile karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Gobbi, B., Kokubun, E., Teresa, L., Pauli, R.J., Barbier, A.F. and Pittoli, M.E.T. (2010). Brazilian soccer players and noplayers adolescents: effect of the maturity status on the physical capacity components performance. *Journal Of Human Sport And Exercise*. 5(2), 280-287.
- Guyton and Hall. (2013). *Guyton ve hall tıbbi fizyoloji*. Yeğen, B. (çev). İstanbul: Nobel kitap yayımevi.
- Güler, D, Kayapınar, F. Ç., Pepe, K. ve Yalçınar, M. (2010). Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20 (2), 43-49.
- Güler, D. (2018a). *Çocuklarda sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Güler, D. (2018b). *Egzersiz ve beslenme*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Günay, M., Sevim, Y., Savaş, S. ve Erol, A. E. (1994). Pliometrik çalışmaların sporcularda vücut yapısı ve sıçrama özelliklerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-45.
- Günay, M., Şıktar, E. ve Şıktar, E. (2017). *Antrenman bilimi*. Ankara: Kültür ve Spor Yayınları
- Güven, İ. (2013, Mayıs). Türkiye’de halk oyunları eğitiminin geçirdiği dönüşüm ve evreler, 1. Uluslararası Türk Halk Oyunları Kongresi, , İnönü Üniversitesi Sanat & Tasarım Dergisi Cilt:3, Özel Sayı içinde (s. 245-256). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Hamill, J., Knutzen, K. M. and Derrick, R. T. (2015). *Biomechanical basis of human movement*. China.
- Hofman, J.R., Stavsky, H. and Falk, B. (1995). The effect of water restriction anaerobik power and vertical jumping height in basketball players. *Int J Sport Med*. 16 (4). 214-8.
- İpekoğlu, G. (2016). *Akut egzersize dayalı kas hasarının sigara kullanımı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kahramanoğlu, Ç. (2006). *Halter ve pliometrik çalışmaların hızlanmaya etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karagöz, Ş., Erdoğan, M., Celepaksoy, F., Bozlak, K. ve Alkan, F. (2015). Minik tenisçilerde bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin yer vuruş performansına etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 9(Özel Sayı)
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi* (13. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karp, J. R. (2001). Muscle fiber types and training. *National Strenght & Conditioning Association*. 23 (5), 21-26.

- Katie, M. M., Brad, S.M., Joanne, K., Linda, D.V. and Terence, J. W. (2003). Contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children. Cross sectional study. *BMJ Volume*, 327.
- Kirdiş, E. (2010). *Halk oyunları çalışmalarının denge Performansına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Koç, H.ve Yüksel, O. (2003). Kadınlarda fiziksel ve fizyolojik performansın değerlendirilmesi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 239-250.
- Korkmaz, B. (2018). *Gaziantep yöresi halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunlukları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Leger, L.A. and Lambent, J. A. (1982). Maximal muttistage 20m. Shuttle Run Tests to Predict VO2 max. *Eur. J.Appl.Physiol*, 1–10.
- Lemmink K. A. P. M., Elferink-Gemser M.T. and Visscher C. (2004). Evaluation of the reliability of two field hockey specific sprint and dribble tests in young field hockey players. *British Journal of Sports Medicine*. 38: 138-142.
- Letzelter, M. (1980). *Training grundlagen*, Hamburg.
- Lutz, H. (2014). *Summary of scientific references* By Horst Lutz November, 1-11
- Mcardle, W. D., Katch, F. I. and Katch, V. L. (2000). *Essentials of exercise physiology* (2th ed. Johnson E, Gulliver K, eds. Lippincott Williams and Wilkins, 170-205.
- Muratlı, S., Kalyoncu O. ve Şahin G. (2011). *Antrenman ve müsabaka* (3. Baskı). İstanbul: Atölye ofset.
- Nashner, L. M. and Mccollum G. (1985). The organization of human postural movements: a formal basis and experimental synthesis. *Behav Brain Sci*, 8, 135-172.
- Ocak, Y. ve Tortop, Y. (2012). Kadınlarda halk oyunları çalışmalarının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 4(1), 46-54.
- Okubo, J., Watanable, I., Takeya T., et al. (1979). Influence of foot position and visual field condition in the examination of equilibrium function and sway of centre of gravity in normal persons. *Agressologie*, 20:127-132.
- Orhan, S., Pulur, A. ve Erol, A.E. (2008). İp ve ağırlıklı ip çalışmalarının basketbolcularda bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(4), 205-210.
- Ökten, N. (2002). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi*. Sanatta yeterlik tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Örnek, S. V. (2000). *Türk halk bilimi*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Özdemir, S. (2009). 14–16 yaş grubu erkek futbolcularda kompleks antrenman programının patlayıcı güç, kuvvet, sürat ve çeviklik gelişimine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara üniversitesi, İstanbul.
- Özer, K. (2006). Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Özkan, A, Koz, M, Ersöz, G. (2011). Wingate anaerobik güç testinde optimal yükün belirlenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-5.
- Öztin, S., Erol, E., Pular, A., (2003). 15-16 yaş grubu basketbolculara uygulanan çabuk kuvvet ve pliometri çalışmalarının fiziksel ve fizyolojik özelliklere etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 41-52.
- Paule, K., Madole K., Garhammer, J., Lacourse, M. and Rozenek, R. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. *J Strength Cond Res*, 14, 443–450.
- Pınar, L. (2010). *Sinir ve kas fizyolojisi temel bilgileri*. Ankara: Efil yayınları.
- Savaş, S. ve Uğraş, A. (2004). sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 257-274.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Serbest, K. ve Eldoğan, O. (2014). İskelet kaslarının yapısı ve biyomekaniği. *Akademik Platform Mühendislik ve Fen Bilimleri Dergisi*, 2(3), 41-51.
- Serin, E. (2015). *Anaerobik dayanıklılık ile dikey sıçrama arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sernikli, G. (1975). *Türk folklor araştırmaları yıllığı*. Ankara.
- Sevim, Y. (1997). Antrenman Bilgisi. Ankara: Tutibay Ltd. Şti.
- Sevim, Y. (2006). *Antrenman bilgisi* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevim, Y. (2010a). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Fil Yayınevi.
- Sevim, Y. (2010b). *Basketbol teknik-taktik antrenman* (7. Baskı). Ankara: Fil Yayınevi
- Sinih, A., Boyat, A.k. and Sandhu, J.S. (2015). Effect of a 6 week plyometric training program on agility, vertical jump height and peak torque ratio of indian taekwondo players. *Sports And Exercise Medicine Open Journal*, 1(2), 42-46.
- Sivrikaya, S. (2002). *Notalarıyla elazığ yöresi halk oyunları müzikleri*. İstanbul: Elazığ Kültür ve Yardımlaşma Derneği Yayınları, Ecem Matbaası.
- Söğüt, M. (2012). The effects of rhyhm training on tennis performance, *Journal Of Human Kinetics*, s:33, 123-132.
- Şahan, A. ve Erman, K. A. (2009). The effect of the tennis technical training on coordination characteristics. *The Open Sports Medicine Journal*, 3: 59-65.

- Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O. ve Coşkun, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Şipal, M.C. (1989). Eurofit bedensel yetenek testleri el kitabı. Ankara: T.C. Başbakanlık G.S.G.M Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını.
- Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel-fizyolojik performans ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Tan, N. (1988). *Folklor* (2. Baskı). İstanbul: Halk Kültürü.
- Taşgın, E. ve Dönmez, N. (2009). 10–16 yaş grubu çocuklara uygulanan egzersiz programının solunum parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2), 13–16.
- Taşkıran, Y. (2016). *Klasik antrenman teorisi*. İstanbul: Ergün yayınevi.
- Tiryaki, G. (2002). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*. Bolu: Ata ofset.
- Tohumat, M. (2014). *Halk oyunları çalışmalarının çocukların fiziksel uygunluklarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Urhausen, A., Coen, B., Weiler, B. and Kindermann, W. (1993). Individual anaerobic threshold and maximum lactate steady state. *International Journal Of Sports Medicine*, 14(3), 134-139.
- Verstegen, M. and Marcello, B. (2001). *Agility and coordination. In high performance sports conditioning*. B Foran, ed. Champaign: Human Kinetics.
- Watts, P. B., Joubert, L. M., Lish, A. K., Mats, J. D. and Wilkins, B. (2003). Anthropometry of Young Competitive Sport Rock Climbers. *Br J Sport Med*. 37 (5). 420-4.
- Weineck, J. (2003). *Optimales training*. Auflage Erlangen. Spitta.
- Weineck, J. (2011). *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Bağırhan T. (Çev) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Willmore J.H. and Costill D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. USA: Human Kinetics.
- Yalciner, M. (1993). *Süratin mekanik ve fizyolojik özellikleri*. Ankara: Basım Ofset Matbaası.
- Yılan, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin sosyalleşmeleri ve iletişim becerini geliştirmelerinde Türk halk oyunlarının rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yıldız, S. (2001), *8 haftalık pliometrik antrenman programının futbolcuların dikey sıçramaları ile bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir?. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği solunum dergisi*. 5/2/12,1-8.

Young, W.B., James, R. and Montgomery, J. I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 42, 282–8.





EKLER

EK [1] Veli Onay Formu

Ek-1
Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, "Trabzon Yöresi Halk Oyunlarının 14 – 17 Yaş Grubu Çocuklarda Denge Sürat ve Sıçrama Performansına Etkisinin İncelenmesi" adıyla, 05/11/2018 tarihinde yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Trabzon yöresi halk oyunlarının çocuklara olan performans etkisinin incelenmesi.

Araştırma Uygulaması: uygulama / araştırma şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılımı tamamen gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Yaser SARIKOÇ
İletişim bilgileri : (0536) 543 8766

Velisi bulunduğum 218 sınıf 1042 numaralı öğrencisi H. H. A. ÇEBİ
'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

09/12/2018

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı : MAHMUT ÇEBİ

MAHMUT ÇEBİ

Telefon Numarası : —

ÇEBİ



Ek [2] Milli Eğitim İzin Belgesi



T.C.
TRABZON VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 82438636-605.99-E.22711367
Konu : Uygulama İzni
(Yaser SARIKOÇ)

27/11/2018

VALİLİK MAKAMINA

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Yaser SARIKOÇ'un "**Trabzon Yöresi Halk Oyunlarının 17-17 Yaş Grubu Çocuklarda Denge Sürat ve Sıçrama Performansına Etkisinin İncelenmesi**" isimli çalışması kapsamında Araklı Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde araştırma yapma isteği Müdürlüğümüz Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiştir.

Bahsi geçen çalışmanın eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde; 2018–2019 eğitim öğretim yılında yapılması gerekmektedir.

Araştırmacının 2017/25 sayılı genelge çerçevesinde hareket etmesi, **izinsiz herhangi bir ses ve görüntü kaydı yapılmasına kesinlikle izin verilmemesi**, elde edilen verilerin çalışma kapsamı dışında kullanılmaması, **mühürlü anket ve ölçeklerin kullanılması** ve sonuçların bir örneğinin Ar-Ge birimine teslim edilmesi kaydıyla, çalışmanın okul müdürlerinin de uygun göreceği zamanlarda ve kontrolünde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hızır AKTAŞ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
27/11/2018
Ayhan DURMUŞ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Strateji Geliştirme Şubesi (Ar-Ge Birimi)
e-posta : argetrabzon@gmail.com
Faks : (0462) 230 43 74
İnt. Adresi : Trabzon.meb.gov.tr

Bilgi İçin:
Mesut KAŞ (Şube Müdürü)
Miraç KÜÇÜK (Öğretmen)
Telefon : (0462) 223 55 52-12

Ek [3] Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Yaser SARIKOÇ

Doğum Yeri: SÜRMENE/TRABZON

Doğum Tarihi: 05/11/1994

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Gümüşhane Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

- Ankara'da düzenlenen 6. Uluslararası Sağlık Ve Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar Sempozyumu : Trabzon Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarına Katılan Çocukların Sürat, Çeviklik Ve Anaerobik Performanslarının Değerlendirilmesi, konulu Sözel sunum, 2019.
- Ankara'da düzenlenen 6. Uluslararası Sağlık Ve Spor Bilimlerinde Akademik Çalışmalar Sempozyumu : Seyircilerin Spor Alanlarındaki Saldırgan Davranışlarının Değerlendirilmesi, konulu Sözel sunum, 2019.

İLETİŞİM

E-posta adresi: yaser.skoc@gmail.com

EK [4]

Tez Sirt Yazısı

YASER SARIKOÇ	TRABZON YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ ÇOCUKLARDA BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ	2019
----------------------	--	-------------