

BÖLÜM 2

OYUNCULUK EĞİTİMİNDE EGZERSİZ, DANS VE MÜZİK ÇALIŞMALARININ PERFORMANSA ETKİLERİ

Kerim DÜNDAR¹

Tiyatro alanında eğitim alan sanatçı adaylarının, eğitim süreci boyunca temel amaçları; oyunculuk yeteneklerini arttırabilmek, dolayısıyla gelecekte ve eğitim süreçleri boyunca daha iyi roller oynayabilmektir. Bu mesleklerinin doğası gereği gelişen bir düşüncedir ve başarının gelebilmesi için kaçınılmazdır. Bu düşüncenin gerçekleştirilebilmesi için, aldıkları eğitimlerin yanı sıra günlük yaşam içinde de sağlıklı, fit ve esnek kalabilmek adına uygulamaya çalıştıkları egzersiz programları, ritme duyarlı ve bedensel enerjiyi yüksek tutabilme-yi etkileyen dans eğitimleri, kulak ve ritim becerilerini geliştirmeyi kapsayan müzik çalışmalarına yer vermeleri oldukça önemlidir.

Oyunculuk üzerine çalışmalar günümüz tiyatrosunda gerek uygulama gerekse akademik alanda önemli bir yer kaplamaktadır. Oyuncunun çalışması; oyun metni çözümlemesinden başlayarak ses, mimik, hareket, dans ve bunların hepsinin bulunduğu rol çalışmalarına kadar uzanmaktadır. Bu süreçte oyuncu sanatını etkili bir şekilde icra etmek için genellikle bu çalışma alanlarının bazılarında kendi ihtiyacına göre ağırlık vererek faydalanmaktadır (Kocabıyık & Erdenk, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocukların ve ergenlerin fiziksel aktivite (PA) seviyelerinin dünya çapında azaldığını, genç bireylerin %81'i günde 60 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivite (MVPA) seviyelerine bile ulaşamadıklarını bildirmiştir (WHO, 2010). Bu, gençlerde aerobik zindeliği ve kardiyometabolik sağlığı uygun şekilde geliştirmek için Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) tarafından önerilen MVPA miktarıdır (ACSM, 2017).

Daha yakın tarihli veriler, haftada en az 3 kez egzersiz yapan çocukların (6-12 yaş) yüzdesinde bir azalma olduğunu göstermiştir (sırasıyla 2012'de

¹ Öğr. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, krmdndr@gmail.com

%28,3'ten 2017'de %23,9'a) (PAC, 2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde sedanter davranışlardaki bu artışlar, genel fiziksel uygunluk düzeyleri ve sağlıkla ilgili parametreler üzerinde etkilidir. Gerçekten de, kardiyorespiratuar zinde-lik, esneklik, kas direnci ve güç, yaşam süresi boyunca PA'daki azalmalarla ilişkilendirilmiştir (WHO, 2010; PAG, 2018; NPA, 2018).

Bununla birlikte, diyet davranışındaki değişiklikler artı sedanter yaşam tarzı, sadece enerji harcamasının enerji alımından daha düşük olmasına bağlı olarak yağ dokusu birikimine yol açar (Nimmo, Leggate & Aks, 2013). Sonuç olarak, hiperlipidemi, insülin direnci, tip II diyabetes mellitus (T2DM), obezite ve diğer metabolik bozuklukların gelişimi için artan riskler erkenden tespit edilmiştir. Aslına bakarsanız, bunlar yetişkin yaşamındaki tüm kardiyovasküler ölüm nedenlerine katkıda bulunan kronik durumlardır (Filho, Reuter & Dagmar, 2019, Mintjens & ark. 2018). Bu bağlamda fiziksel hareketsizlik XXI. yüzyılın önemli bir halk sağlığı sorunu olarak öne sürülmüştür (Aubert, Barnes & Aguilar-Farias, 2018). Brezilya ve ABD'de ölüm nedenlerinin sırasıyla %13,2'si ve %10,8'i ile ilişkilendirilmiştir (Health IS, 2016).

Egzersiz insan sağlığı için oldukça önemlidir. Günümüzde gelişen teknoloji ve modern hayatın getirdikleri insan yaşantısını oldukça kolaylaştırmıştır. Bu yaşam biçimi sonuç olarak daha hareketsiz bir tarzı oluşturduğu için birçok sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sağlıklı yaşam sürdürebilmenin ön koşulu egzersiz yapmaktan geçer olmaktadır. Tiyatro oyunculuk alanına & eğitimine baktığımız zaman, oyuncuların sahne yaşamlarının prova zamanları ve akşam saatlerinde gösteri anları olduğu düşünülürse, egzersiz yapmanın bu yaşam biçimini daha aktif hale getireceği düşünülebilir, bu durumdan hareketle bireylerin yaşamlarında fonksiyonel gerilemeyi yavaşlatmanın en önemli yollarından biri olarak egzersiz yapılması önerilmektedir (Tiedemann & ark., 2011). Bu amaçla; hemen tüm bireylerin fiziksel uygunluğun, sedanter bireylerde düşük, sporcularda ise yüksek olması çeşitli çevrelerde tartışılmakta ve tüm insanların iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olmasının gerekliliği üzerinde ortak bir düşünce oluşmaktadır. Fiziksel uygunluk ise, çevreye olumlu bir şekilde uyum sağlamak olarak tanımlanmaktadır (Zorba, 1999).

Bireylerin fiziksel olarak uygunlukları kas yapılarının özellikleri, kalp- solunum sistemi özellikleri, kuvvet düzeyleri, esneklik, sürat, denge ve genel be-

densel durumlarını tanımlamaktadır. Bu nitelikler yaşamsal döngüler ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından oyunculuk alanında da oldukça önemli olduğunu düşünmekteyiz.

Egzersiz programlarında dikkate alınması gereken en önemli noktalardan biri yapılacak programın hangi ilke ve prensipler üzerine kurulacağıdır. Egzersiz programının içinde egzersizin kapsam ve şiddeti arttırılmalıdır. Uyuma göre yaptırılan bu artırım ilerdeki gelişmelerin temeli olacaktır. Bu programın ve program sonucunda gelecek olan ilerlemenin düzeyi o denli önemlidir ki, plansız bir ilerlemenin yol açacağı sakatlıkları ve problemleri de önlemeye yönelik olacaktır (Gönülateş & Dündar, 2019).

Düşük fiziksel uyumla başlayan kişiler, egzersiz programlarıyla başlayan yüksek fiziksel uyuma ve esnekliğe sahip kişilere göre daha fazla gelişme gösterirler. Örneklemek gerekirse, aerobik programının ilk ayında VO₂ kapasitesi %12 civarında seyretmekte iken, yüksek fiziksel uyum süreci içerisindeki bir kişide bu oran %1 kadar düşmektedir (Heyward,1998).

Oyuncuların bedensel sağlıklarını koruma amaçlı yaptıkları egzersizlerin şiddeti ve içeriği fiziksel dayanıklılığı ve gücü arttırmak için yapılan egzersizlerden daha azdır. Bu nedenle hazırlanacak program kişilerin amaçlarına uygun olmak durumundadır. Egzersiz programının içinde egzersizin kapsam ve şiddeti arttırılmalıdır. Uyuma göre yaptırılan bu artırım ilerdeki gelişmelerin temeli olacaktır. Bu programın ve program sonucunda gelecek olan ilerlemenin düzeyi o denli önemlidir ki, plansız bir ilerlemenin yol açacağı sakatlıkları ve problemleri de önlemeye yönelik olacaktır.

Oyuncuların ne tür egzersiz yapacaklarına kendilerinin karar vermeleri gerekir. Seçilecek olan egzersiz programı sonrası oyuncuların vücut yapılarında oluşacak değişimler her zaman istenilen sonuçları vermeyebilir. Yapılan çalışma sonrası doğru seçilmeyen şiddetlerin oluşturacağı aşırı kaslı yapılar, oyuncuların kendi öz güvenlerini geliştirse de hareket genişliği açısından oldukça sıkıntıya ve kısıtlamalara neden olacaktır. Bunun yanı sıra yapılacak olan egzersizde uyarı şiddetinin düşük olması ise uyarı eşiğini aşmayacağı için herhangi bir olumlu katkı yapmayacaktır.

Tablo - Seçilecek Yöntem ve Uygulama Biçimleri (Gönülateş & Dündar, 2019).

	Sağlıklı Kalmak	Kardiyorespirator Sağlık Gelişimi
Çeşit	Dayanıklılığı ön plana çıkartan, aerobik egzersizleri içeren fiziksel aktivite programı seçin	Devamlılığa dayalı ve çok geniş kas gruplarına hitap edebilecek türden ritmik aerobik aktiviteler seçin
Şiddet	En az orta şiddette egzersizleri seçin (>%45 VO2 maksimum)	Kalp kapasitesinin %60 ya da %90'ına ya da %50 ila %85 (VO2 maksimum) yönelik şiddetler. Kardiyorespirator başlangıç durumları düşük olan bireylerde %40 ila %50 VO2max oranı öngörülmektedir.
Sıklık	Haftanın her günü	Haftada 3 ya da 5 gün arasında olmalıdır.
Süre	Her gün en az 30 dakikanızı bu egzersizlere ayırın. Süre seçilen egzersiz tipine göre değişkenlik gösterebilir.	20 ila 60 dakika arası. Bu süre aktivitenin yoğunluğuna bağlı olarak değişebilir.

Egzersiz sırasında seçilen alıştırma prensiplerini tanımlamak, vücudun fiziksel ve metabolik etkileşimleri ve adaptasyon uyumluluğu doğru egzersiz çeşidi ve kas gurubunu içermesi açısından oldukça büyük önem taşımaktadır.

Örneğin geniş kas guruplarının; sürekli, dinamik ve ritmik fiziksel işlevlerini aerobik koşullarda yapmaları kardiyorespirator gelişimi için en uygun yöntemdir. Aerobik koşulların oluşturulması, akciğerlerden dokulara giden oksijen miktarının en üst düzeye çıkarılması ve çıkarılan bu üst düzey sayesinde a-VO₂ oksijen farkının en üst düzeylerde olmasına olanak tanımak gerekir. Dokulara taşınan bu oksijen konusunda “Yapılan antrenmanda mesafe arttıkça solunum organından dokulara, oksijen taşıma oranı, dokulardan da solunum organına karbondioksit taşıma oranı daha yüksek olacaktır” (Tetik & Dündar, 2018).

Bu egzersizlerin düzenli yapılması aynı zamanda yorgunluk oluşumunun da gecikmesine yol açacaktır.

Sporcular ve dansçılar gibi tiyatro oyuncularını da tiyatrodaki beden ve bedensel hareketin artan önemi nedeniyle performansları sırasında yüksek fiziksel talepleri karşılamak zorundadırlar (Lehmann, 2006). Tiyatro oyuncularında hareket kontrolünü inceleyen çalışmaların ağırlıklı olarak standartlaştırılmış veya kalıplaşmış dans hareketlerine odaklandığını belirtilmiştir (Krasnow, & ark., 2011). Ancak sanatçılar performansları sırasında dayatılan koreografi-

ler yerine serbest hareket kalıplarını kullanmayı tercih etmektedirler. Hareket analiz laboratuvarlarında dansçıları inceleyerek, dansçıların hareket kalıplarına ve dans performanslarının bir kopyasının tiyatro oyuncularında uygulanmasının karmaşıklığına dair içgörüş geliştirildiği bildirilmiştir (Koutedakis, Owolabi & Apostolos, 2008; Krasnow, & ark., 2011; Reynolds & ark., 2014).

Krasnoe ve ark; Oyunların sahnelenmesi sırasında oyuncunun maruz kaldığı yüksek fiziksel yüklemeyi vurgulamıştır (Krasnow, & ark., 2011). Örneğin, oyun sırasında bir saut de chat (dans sıçraması) gerçekleştiren oyuncular, yürüyüş sırasında vücut ağırlığının 1,5 katı ile karşılaştırıldığında, vücut ağırlığının 4,4 katına kadar bir tepe dikey zemin reaksiyon kuvveti yaşadıkları bildirilmiştir (Kulig, Fietzer & Popovich, 2011).

Yeni başlamış bir öğrencinin, son sınıf öğrencisine göre veya daha az deneyimli diyebileceğimiz oyuncuların, dansa özgü fiziksel bir görevin performansı sırasında elit oyunculara göre hareket modellerinde daha fazla hata gösterdikleri belirlenmiştir (Thullier & Moufti, 2004). Daha deneyimli oyuncuların, bir tiyatro egzersizini daha doğru ve verimli bir şekilde gerçekleştirdikleri ve ayrıca kas aktivitesinde sanatçılar arasında daha az değişkenlik görüldüğü tespit edilmiştir (Jacobs & ark., 2016).

Jacobs ve ark., Tiyatro eğitimi içinde serbest hareketlerin, hareket stratejisi üzerindeki etkisi adlı prospektif bir çalışma ile “Yaşlı Adam (Ağırlık merkezi değişimi)” egzersizi, deneyimsiz oyuncularla incelenmiştir. Jan Fabre’nin bir tiyatro egzersizi olan “Yaşlı Adam” egzersizi, daha önce tecrübeli oyuncularla serbest hareket kontrolü açısından bir değerlendirme olarak kullanılmıştır (Roussel & ark., 2014).

Araştırmada kullanılan 13 gönüllü deneyimsiz tiyatro oyuncusu Antwerp Kraliyet konservatuvarı tarafından e posta kullanarak iletişime geçilmiş ve seçilmişler. “Jan Fabre Öğretim Grubu” tarafından yürütülen ve Jan Fabre’nin 20 alıştırmasına (araştırılan alıştırma dahil) odaklanan üç saatlik 10 çalıştaydan oluşmuştur. Bu atölye (workshop) çalışmaları, oyunculara fiziksel özelliklerini kullanarak nasıl yaşlı bir adama dönüşeceklerinin öğretildiği egzersizler şeklinde uygulanmıştır.

Çalışmada, deneyimsiz tiyatro sanatçılarında motor öğrenmenin etkilerini izlemek için bir temel bileşen analizi (PCA) kullanılmış ve serbest dögüsel olmayan bir hareketli model gözlemlenmiştir. PCA’nın sonuçları, “Yaşlı Adam” egzersizinin kinematik parametrelerindeki varyansın (olasılık) %59.4’ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Workshop konusuna dayalı olarak temelde

kullanılan beş faktör önemli bir etkileşimle sonuçlarını göstermiştir: “Pelvik Hareket”, “Alt Ekstremitte Pozisyonu”, “Ayak Hareketi”, “Alt Ekstremitte Hareketi” ve “Gövde Duruşu”, oldukça önemli faktör olan “Gövde Duruşu” nun sözü edilen beşli faktörle önemli bir etkileşim içinde olduğu gözlenmiştir (Jacobs, & ark., 2018).

Bu araştırma göstermektedir ki; oyunculuk eğitiminde verilen herhangi bir egzersiz ya da rol çalışmasında yapılacak hareketin gerçekleştirilmesinde ekstremite ve vücut hareketliliğinin önemi oldukça büyüktür.

Değişik sporlar, aktivite uygulamaları ve dersleri gibi yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarına katılım, oyunculuk eğitiminde fiziksel aktivite ihtiyaçlarının karşılanması için önerilen bir yöntemdir. Dans aktiviteleri özellikle kadınlar arasında çok sevilen (Richards, Reeder AI & Darling, 2004; Grieser & ark., 2006) ve yaygın bir fiziksel aktivite biçimidir (Gottlieb & Chen, 1985; O’Neill, Pate & Liese, 2011). Ergenlik döneminde, fiziksel aktivite seviyeleri düştüğü (Pate, Stevens & Webber, 2009; Belanger, Gray-Donald & O’Loughlin, 2009) ve kadınlarda bu düşüşün erkeklere göre daha fazla olduğu bildirilmiştir (Pate, Stevens & Webber, 2009; Kimm, Glynn & Kriska, 2000).

Dans aktiviteleri oldukça sınırlı miktarda hareketsiz davranış içermektedir ve bu da dansın sürekli, hareketli ve enerji harcanmasını teşvik eden bir aktivite olduğunun göstergesidir.

Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin bir fiziksel aktivite türü olarak, dansın yüksek prevalansı ile düzenlenmiş dans uygulamalarında MVPA miktarının artırılması, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasında hayati bir rol oynayabilir.

Bu nedenle; özellikle oyunculuk eğitimi alan sanatçı adayları ve özellikle de kadın öğrencilerin değişen fiziksel özellikleri nedeniyle dans eğitimlerine olduğundan daha fazla yer vererek değişen özellikleri en az düzeye indirmek suretiyle daha fazla kazanımlar elde edilmesi gerekir. Dans derslerinin temel gereksinimi; fiziksel aktivite düzeylerini geliştirmenin yanı sıra, orta şiddetli fiziksel aktivite (MVPA) ile esneklik, ritim ve beceri düzeylerinin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Schellenberg; müzik eğitiminin, eğitim alanında geliştirme yöntemlerinden biri olarak kullanılması halinde, oyuncuların bilişsel kapasitesini geliştirdiğini iddia etmiştir (Schellenberg, 2004). Bununla birlikte, bazı araştırmalar çocuklarda geçici bilişsel etkilere işaret ederken (Costa-Giomi, 1999), diğerleri

ise, kalıcı bilişsel etkilere işaret ettiğiinden (Hetland, 2000; Rauscher & Zupan, 2000) sonuçlar tartışmalıdır. Yetişkin profesyonel müzisyenlerde, müzik uygulamalarının görsel-uzaysal zeka üzerinde olumlu uzun vadeli etkiler ürettiği ve büyük olasılıkla daha verimli bir dikkat süreci tarafından üretildiği bildirilmiştir (Brochard, Dufour & Despres, 2004).

Dünyada özellikle Brezilyalı tiyatro grupları, müzik, dans ve tiyatro alanlarından kaynaklanan bedensel eğitim önerilerini kullanarak, beden eğitimi yöntemlerini fazlasıyla geliştirmişlerdir. “Oficina Multimedia Grubu” (Grupo Oficina Multimedia; GOM) böyle bir gruptur ve yönetmeni/müzisyeni oyunların hazırlık aşamalarında iyi işler yapabilmek için müzikal bir anlayışla çalışmaktadırlar. Oyuncular, “Body Rhythmics” (BRIM) uygulamasıyla oyunlara hazırlanır. BRIM, hareket eden bedende yer değiştirmeler, malzeme kullanımı ve vücut tonları yoluyla müzikal parametreleri (zaman ve yoğunluk) içeren sayıları ve kuralları kullanan egzersizlerin bir kombinasyonudur (Ribeiro & ark., 2014). Bununla birlikte, “Jaques Dalcroze’nin” Eurhythmics’inden farklı olarak, BRIM, bir müzik eğitimi amacıyla değil, genellikle dikkati eylemin sürdüğü mevcut oyun anında sürdürmek ve geliştirmek amacıyla kullandığını bildirilmiştir (Ribeiro, 2010).

Müzik eğitimi özellikle biliş üzerindeki etkileri açısından, diğer sanatsal eğitim veya uzmanlık türleriyle nadiren karşılaştırılsa da genelde önemli olduğu bilinmektedir.

Bir çalışmada, müzikal veya tiyatro geçmişi olan katılımcılar yaş (18-84 yıl) ve eğitim açısından eşleştirilmiş sağlık testlerden geçirilmiştir. Çalışmanın amacı, belirli uygulamaların yaşam boyu biliş üzerinde bir etkisi olup olmadığını ve yaşlanma ile ilişkili istenmeyen bilişsel sonuçlara karşı koruyucu bir etkisinin olup olmadığını tespit etmek olarak belirlenmiştir. Tüm katılımcılara işlem hızı, yürütme işlevi, akıcılık, çalışma belleği, sözlü ve görsel uzun süreli anılar ve sözel olmayan akıl yürütme yeteneklerini değerlendiren bir dizi bilişsel görevler uygulanmış. Sonuçlar, müzik ve tiyatro sanatsal uygulamalarının bilişsel gelişimlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Müzik uygulamalarını yapan katılımcılar, yürütücü işlevler, işleyen bellek ve sözel olmayan akıl yürütmede daha iyiyken, düzenli oyunculuk uygulamasını yapan katılımcılar daha iyi uzun süreli sözel bellek ve akıcılık performansına sahip oldukları belirtilmiştir (Groussard & ark., 2020).

Dans ve müzik kavramları, antik dönemlerden ve geleneksel törenlerden başlayarak bütün halk tiyatrolarının en önemli ögesi olmuştur. Türk Tiyatro-

su'nun geleneksel yöntemlerinde de söz konusu eğilim hakimdir. Şiir ve hikaye gibi türlerin dahil olduğu sözlü kültür içinde yaşayan insanın, kendini ifade ederken kullandığı öncelikli araçlar olan bu iki öğeye önemli bir rol yüklenmiştir. Ortaoyunlarında, tuluatta, kuklada ya da hokkabazlıkta müzik, dans ve şarkıya fazlasıyla yer verilmiştir. Yalnız sözlü oyunlarda değil, bunların dışında kalan gösterilerde, örneğin güreşte bile sporcular müzik eşliğinde güreşirler. Karagöz temsillerinde Hacivat perdeye semai söyleyerek gelir. Ortaoyununda çalgılar, şarkılar ve türküler temsile başından sonuna dek eşlik eder. Görüldüğü üzere, Geleneksel Türk Tiyatrosu, müzik, dans ve güldürünün bir karışımıdır (Ünlü, 2006).

Bu nedenle, oyunculuk eğitimi içerisinde yer alan müzik eğitimi, bireylerin yaşam boyunca bilişsel zeka üzerinde farklı bir etkisi olduğunu sonuç olarak ortaya koymuştur.

Dans, müzik veya sporda, bir hareketi veya bir hareket dizisini tutarlı bir şekilde tekrarlama yeteneği, oyunculuk mesleğinde üst seviyelere ulaşmak için önemli bir etkidir. (Konczak, Van der Velden, & Jaeger, 2009; Preatoni & ark., 2013; Simmons, 2005). Egzersiz, Dans ve müziğin oyunculuk eğitiminde kullanılmasının en önemli amaçlarından birisi, daha iyi oyunculuk performansı göstermek ve daha tutarlı sonuçlar elde etmek için bireysel yeteneklerin sürekli olarak geliştirilmesini amaçlamaktır (Bernstein, 1967).

Genel olarak bir hareketi gerçekleştirme konusundaki yeterlilik veya yatkınlık ne olursa olsun, tekrarlanan bir harekette her zaman belirli oranda farklılıklar olması mevcuttur, çünkü en iyi oyuncuların bile, aynı hareket dizilerini her uygulamada aynı disiplinle uygulamaları mümkün olmamaktadır (Davids, Bennett & Newell, 2006; Preatoni & ark., 2013).

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, tiyatro bölümlerinde verilen oyunculuk eğitimlerinde okulların ders programlarına baktığımızda, bu programlar dahilinde yer alan dans, müzik ve hareket (spor) ile ilgili dersler, oyunculuk yeteneğinin geliştirilmesinde bütünleştirici faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunculuk programlarında yer alan ve e-bilirlik (yetenek) gerektiren dans, ritim ve müzik gibi alanlar yardımıyla; işitsel becerilerin ritim becerilerine aktarılması ya da dönüştürülmesi sözü edilen eğitimlerin önemli bir parçası olmaktadır. Bu; oyunculuk eğitiminde işitsel becerilerin ritim becerilerine dönüştürülmesi ve müzik, dans eğitiminin birlikteliğinden doğan uyumun yansımaları olarak değerlendirilebilir. Bu becerilerden birinde oluşabilecek eksikliğin

diğerini etkilemesi olasılığı yüksek olacağından, verimlilik istenilen düzeyde olmayacaktır.

Bu ikilemin başarısında sporun da önemi unutulmamalıdır. Program çerçevesinde verilen örneğin; Eskrim dersleri, oyuncu adaylarının bacak, kol, göz vb birçok organın koordinasyon içinde çalışması sonucu ritim özelliğinin geliştirilmesini hedeflemektedir. Bu ve bunun benzeri spor dallarında yapılan çalışmalar, oyuncunun kol ve bacak gibi “ekstremitelerin” de daha hızlı ve kuvvetli hareket edebilme yeteneklerini geliştirerek bir ölçüde yorgunluk faktörünün de geç ortaya çıkmasını veya bir başka deyişle yorgunluğun ötelenmesini sağlamaktadır.

Oyunculuk eğitiminin temel faktörlerinden olan sesin, doğru kullanımı için de yukarıda söz ettiğimiz birçok özellik etken parametre olarak karşımıza çıkmaktadır. Oyunculuk eğitiminde sesi doğru ve etkili kullanabilmek için doğal olarak diyafram nefesine ihtiyacımız vardır (Kazancıoğlu & ark., 2018). Bu söyleme göre de; spor yapmanın ne derece önemli olduğu belirtilmektedir. Oyuncu adaylarının yapması gereken spor uygulamaları, alanları ile ilgili olarak bölümlere ayrılmalıdır. Bu uygulamalarda ki amaç; profesyonel sporcular gibi sürat, kuvvet ve dayanıklılık açısından gelişim sağlamak değil, yalnızca bedensel - zihinsel rahatlığın ve egzersiz yapan bir bedenin varolmasıdır.

Oyuncuların daha hızlı ve seri olabilmek adına diğer sporcular gibi atletizm salonları veya açık saha pistlere giderek sprint antrenmanları; sprint çıkışları, sprint koşuları, sprint için gereken sıçramalar, yapması bir yarar sağlamayacağı gibi oyuncuya daha çok zarar verebilecektir. Bu çalışmaların yapılış biçimleri dolayısı ile oldukça şiddeti uygulanan antrenman formları olması oyuncunun yaralanmasına hatta sakatlanmasına bile yol açabilecektir.

Kuvvet çalışmalarında ise; oyuncuların vücut tiplerini görsel anlamda geliştirme düşünceleri ile yaptıkları çalışmaların aslında eklem hareketlilikleri ve esnekliklerinin kaybolmasına yol açabileceğinden oldukça risk taşımaktadır. Oyuncunun daha gösterişli bir vücut yapısına sahip olma isteği elbette haklı görülebilir ancak; bunu yaparken feda ettiklerinin kendi kariyeri açısından oldukça önemli olduğunu da aklından çıkarmaması gerektiğini bilmelidir.

Dayanıklılık çalışmalarında unutulmaması gereken; oyuncunun diyafram solunum hacmine ihtiyacı olduğudur. Bu en çok ses eğitiminde ve özellikle diyafram kullanımı açısından gereklidir. Oysa ki; sahada yapılan çalışmalarda oyuncuların aksine, sporcuların akciğer solunum hacmine sahip olmak için çaba gösterdikleri bilinmektedir.

Dayanıklılık konusunda en öncü faktör olan yorgunluğun, geciktirilmesi için öncelikle solunum sisteminde oksijenin (O₂) alınması, taşınması ve kullanılması, yani kısacası solunum + dolaşım sistemlerinin sistematik ve uyum içinde en olgun düzeyde çalışması gerekmektedir. Bu sistemin gelişmişliği başarının temel faktörlerindedir (Tetik, 2019).

Dayanıklılık antrenmanları sonucunda, “Yaptığımız araştırma neticesinde bazı kan parametrelerinin; HGB, RBC, MCV, MCH gibi, antrenman öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir”(Dündar & ark., 2019).

Yapılan çalışmalarda bir diğer biyolojik unsur ise, hormonal değişkenliklerdir. Yapılan araştırmalarda (Charles, Charles & Daniel, 1985; Froberg & ark.,1972), adrenalinin en yüksek seviyeye öğleden sonra, noradrenalin'in ise, öğleden önce ulaştığı belirlenmiştir. Adrenalin; enerji taşınmasını sağlayan kanın, inaktif dokulardan aktif dokulara gönderilmesi, dolaşım hızının artırılması, metabolizma hızının yükseltilmesinin yanı sıra, kana glikoz salınımı açısından önemlidir (Akgün, 1986). Akşam saatlerinde adrenalin'in vücut sıvılarındaki konsantrasyonunun artımı, sempatik aktivitenin akşam saatlerinde artmasından kaynaklanır. Adrenalin salınımındaki bu artım akşam yapılan antrenmanlardan daha yüksek verim elde edilmesine neden olabileceği düşünülebilir. Hormon konusunda dikkat çeken bir diğer nokta ise kortizoldür. Yapılan araştırmalarda kortizolün sabah saat 08.00 civarı (Charles, Charles & Daniel, 1985), veya uykudan uyandıktan bir saat sonra en yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kortizol bir yandan karaciğerden glikozun salgılanma hızını arttırırken diğer yandan glikoz kullanımını kısıtlayarak sporsal verime engel olmaktadır. Akşam saatlerinde yapılacak olan antrenmanlarda kortizol seviyesinin düşük olması dolayısı ile antrenman verimliliği de artacaktır (Dündar, Çolakoğlu & Açıkada, 1995). Bu konuda yapılması gereken çalışmaların sirkadyen ritim ile ilişkilendirilerek yapılması gerektiğinin düşünülmesi gerekmektedir (Tetik Dündar, 2020).

Genel olarak; yapılması gereken çalışmalarda ve oyunculuk açısından sürat ve hızlilik arttırımını sağlayacak olan çalışmalarda; “eskrim” in yanı sıra “step aerobik” türü uygulamalar bacak ve kol ekstremiteilerinin süratini geliştirmek için yeterli olacaktır. Oyunculuk için kuvvet uygulamalarında yapılması önerilenler çalışmaların ise; belirli bir süre uyum antrenman uygulaması sonrası %40-60 şiddetlerle aşırı olmayan tekrarlar ve uygun dinlenme aralıklarıyla yeterli olacağı düşünülmektedir. Dayanıklılık antrenmanlarında ise; öncelikle

45dk ile 1 saat arasında yürüme çalışmaları ve kısa süreli koşu programları ile yeterli düzeyde uygunluğa sahip olunabileceğini düşünmekteyiz.

Sonuç olarak; oyunculuk eğitimi içerisinde yer alan “spor”, “dans” ve “müzik” eğitimlerinin birbirinden ayrılmaz olması gerektiği düşünülmektedir. Dans ve müziğin nasıl birbirinden ayrı olması düşünülemez ise, özellikle oyunculuk çalışmalarında ve eğitiminde de sözünü ettiğimiz tüm bu çalışmalarını uygulamaya çalışan beden için spor olmazsa olmaz durumdadır. Profesyonel veya eğitim görmekte olan tüm oyuncuların bu alanlar ve disiplinler konusunda farkındalıklarının geliştirilmesi hem bedenlerinin eğitimi hem de profesyonellik ve yapabilirlikleri açısından fazlasıyla önemlidir.

Tüm oyuncu adaylarının bu üç parametreyi eğitimleri ve yaşamları boyunca mesleklerinin bir parçası olarak görmeleri konusunda tavsiyelerde bulunmamız gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- ACSM's Guidelines for Exercise Testing And Prescription. (2017). Lippincott Williams & Wilkins;
- Akgün, N. (1986). *Egzersiz fizyolojisi*, İzmir.
- Aubert, S., Barnes, JD., Aguilar-Farias, N., et al. (2018). Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 30 Very High Human Development Index Countries. *J Phys Act Heal*. 15(S2): s298-S314
- Belanger, M., Gray-Donald, K., O'Loughlin, J. et al. (2009). When Adolescents Drop the Ball: Sustainability of Physical Activity in Youth. *Am J Prev Med*. 37:41-49.
- Bernstein, N.A. (1967). *The Co-Ordination and Regulation of Movements*. Pergamon Pres.
- Brochard, R., Dufour, A., Despres, O. (2004). Effect of Musical Expertise on Visuospatial Abilities: Evidence From Reaction Times And Mental Imagery. *Brain And Cognition*. 54, 103-109.
- Charles, MW., Charles, WD., Daniel, CH. (1985). Circadian Rhythms and Athletic Performance, *Med, Sci, Sports Exerc*. 17, (5), s:498-516
- Costa-Giomi, E. (1999). The Effects of Three Years of Piano Instruction On Children's Cognitive Development. *Journal Of Research In Music Education*, 47, 198-212.
- Davids, K., Bennett, S., Newell, K. (2006). Movement System Variability. *Human Kinetics*.
- Dündar, U., Tetik, S., Dündar, K., et al. (2019). Dayanıklılık Antrenmanları Sonucu Plazma Hücüm değişiklikleri ve Performans İlişkisi, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(Ek Sayı), 1383-1390.
- Dündar, U., Çolakoğlu, BM., Açıkada, C. (1995). Kondisyonel Parametrelere Dayalı Olarak Sirkadyen Ritim ile Sporsal Verim İlişkinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, s:27-33.
- Filho, NS., Reuter, CP., Dagmar, J., et al. (2019). Low Levels of Cardiorespiratory Fitness and Abdominal Resistance are Associated With Metabolic Risk in Schoolchildren. *J Pediatric Endocrinol Metabol*. 32(5):455-460.
- Froberg, J., Karlsson, CG., Levi, L., et. al. (1972). Circadian Variations in Performance, Psychological Ratings Cathecolamine Excretion and Urine Flow During Prolonged Sleep deprivation Aspects of Human Efficiency. London, s: 247-260.

- Gottlieb, NH., Chen, MS. (1985). Sociocultural Correlates of Childhood Sporting Activities: Their Implications for Heart Health. *Soc Sci Med.* 21(5):533-539.
- Gönülateş, S., Dündar, K. (2019). Egzersiz ve Planlanması, Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları, 2, Ankara, Akademişen Kitabevi A.Ş. 31-38.
- Grieser, M., Vu, MB., Bedimo-Rung, AL. et al. (2006). Physical Activity Attitudes, Preferences, and Practices İin African American, Hispanic, and Caucasian Girls. *Health Educ Behav.* 33:40-51.
- Groussard, M., Coppalle, R., Hinault, T. et al. (2020). Do Musicians have Better Mnemonic and Executive Performance than Actors? Influence of Regular Musical or Theater Practice in Adults and in the Elderly. *Front. Hum. Neurosci.* 14:557642.
- Health IS for PA and. 1st Physical Activity Almaç.* (2016). The Global Observatory for Physical Activity-Gopa!.
- Hetland, L. (2000). Learning to Make Music Enhances Spatial Reasoning . *Journal of Aesthetic Education*, 34, 179-238.
- Heyward, V.H. (1998) *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 4. Edition, University of New Mexico.
- Jacobs, E., Halleman, A., Gielen, J., et al. (2018). Unravelling Motor Learning Processes in Theater Performers. *Motor Control*, 22(2), 134-148.
- Jacobs, E., Roussel, N., Van Caekenberghe, I., et al. (2016). Do performers' Experience and Sex Affect Their Performance. *Motor Control*, 21(2), 227-245.
- Kazancıoğlu, A., Tetik, S., Dündar, K., et al. (2018). Oyunculuk Anasanat Dalı Öğrencileri İle Opera Anasanat Dalı Öğrencilerinin Solunum Fonksiyonlarının Karşılaştırılması, *International Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art*, 3(4), 1-7
- Kimm, SYS., Glynn, NW., Kriska, A. et al. (2000). Longitudinal Changes in Physical Activity in a Biracial Cohort During Adolescence. *Med Sci Sports Exerc.* 32:1445-1454.
- Kocabıyık, Y., Erdenk, S. (2018). Güncel Bir Rol Çalışma Yöntemi: Meisner Tekniği, *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, Sayı 20: 1-11
- Konczak, J., Van Der Velden, H., Jaeger, L. (2009). Learning to Play the Violin: Motor Control By Freezing, Not Freeing Degrees of Freedom. *Journal of Motor Behavior*, 41, 243-252.
- Koutedakis, Y., Owolabi, E.O., Apostolos, M. (2008). Dance Biomechanics: A Tool for Controlling Health, Fitness, and Training. *Journal of Dance Medicine & Science*, 12(3), 83-90.
- Krasnow, D., Wilmerding, M.V., Stecyk, S., et al. (2011). Biomechanical Research in Dance: a Literature Review. *Medical Problems of Performing Artists*, 26 (1), 3-23.
- Kulig, K., Fietzer, A.L., Popovich Jr, J.M. (2011). Ground Reaction Forces and Knee Mechanics in the Weight Acceptance Phase of a Dance Leap Take-off and Landing. *Journal of Sports Sciences*, 29 (2), 125-131.
- Lehmann, H.-T. (2006). *Postdramatic theatre* (K. Jürs-Munby, Trans.). London and New York: Routledge.
- Mintjens, S., Menting, MD., Daams, JG., et al. (2018). Cardiorespiratory Fitness in Childhood and Adolescence Affects Future Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sport Med.*48(11): 2577-2605.
- National Physical Activity Plan Alliance.* (2018). The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children And Youth.
- Nimmo, MA., Leggate, M, JLV., Aks, J. (2013). The Effect of Physical Activity on Mediators of İnflammation. *Diabetes Obes Metab*;15(3):51-60.
- O'Neill, JR., Pate, RR., Liese, AD. (2011). Descriptive Epidemiology of Dance Participation in Adolescents. *Res Q Exerc Sport.* 82(3):373-380.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion.* (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Second Edition.

Spor Bilimleri IV

- Pate, RR., Stevens, J., Webber, LS. et al. (2009). Age-Related Change in Physical Activity in Adolescent Girls. *J Adolesc Health*.;44:275–282.
- Physical Activity*. (2019). Physical Activity Council's Overview Report on US Participation. Surveys PAC By SM.
- Preatoni, E., Hamill, J., Harrison, A. J., Et Al. (2013). Movement Variability and Skills Monitoring in Sports. *Sports Biomechanics*, 12(2), 69–92.
- Rauscher, F.H., Zupan, M.A. (2000). Classroom Keyboard Instruction Improves Kindergarten Children's Spatial-Temporal Performance: A Field Experiment. *Early Childhood Research Quarterly*, 15, 215-228.
- Reynolds, J.F., Leduc, R.E., Kahnert, E.K., et al. (2014). Development of Three-Dimensional Shoulder Kinematic and Electromyographic Exposure Variation Analysis Methodology in Violin Musicians. *Ergonomics*, 57 (7), 1021–1039.
- Ribeiro, M.M. (2010). Aspectos Afetivos da Pratica de Ritmica Corporal do Grupo Oficina Multimedia/Brasil [Affective Aspects of Grupo Oficina Multimedia Body Rhythmics] *Karpa Journal of Theatricalities and Visual Culture*, Summer Issue, 3.2.
- Ribeiro, M.M., Lima, I., Malloy-Diniz, L. et al. (2014). Corporal Artistic Training Influences Attention: A Pilot Study, *Percept Mot Skills*. Jun;118(3):818-32.
- Richards, R., Reeder, AI., Darling, H. (2004). Interest and Participation in Selected Sports Among New Zealand Adolescents. *N Z Med J*. 117: U906.
- Roussel, N., Hallemsans, A., Rutgeerts, J., et al. (2014). Exploring the Biomedical Paradigm in the Work of Jan Fabre. *Performance Research*, 19(4), 45–53.
- Schellenberg, E.G. (2004). Music Lessons Enhance IQ. *Psychological Science*, 15 (8), 511 -514
- Simmons, R. (2005). Neuromuscular Responses of Trained Ballet Dancers to Postural Perturbations. *International Journal of Neuroscience*, 115, 1193–1203.
- Tetik Dündar, S. (2020). *Biyolojik Ritim ve Atletik Performans*, Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Tetik, S, Dündar, U, (2018). Analyze of the Correlation Between Endurance Trainings and Some Hematological Values, *Gazzetta Medica Italiana Archivio Per Le Scienze Mediche* April; 177 (4): 117-25.
- Tetik, S. (2019). İnterval Antrenman Türlerinin (HIT-HIIT-SIT) Aerobik Dayanıklılık Fizyolojisi Üzerine Etkisi, *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmalar-2*, 47-58.
- Thullier, F., Moufti, H. (2004). Multi-Joint Coordination in Ballet Dancers. *Neuroscience Letters*, 369(1), 80–84.
- Tiedemann A, Sherrington C, Close JC, et al. (2011). Exercise and Sports Science Australia position statement on exercise and falls prevention in older people. *J Sci Med Sport*.; 14:489–495.
- Ünlü, A. (2006). *Türk Tiyatrosunun Antropolojisi*. Ankara: Aşina Kitaplar.
- World Health Organization*. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.:18–21. https://www.who.int/dietphysicalactivity/Factsheet_Recommendations/En/.
- Zorba, E. (1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, Ankara. Gazi Kitapevi 1999; s.46.