

BÖLÜM 7

VÜCUT AĞIRLIĞIYLA KUVVET KAZANIMI: CALISTHENİCS VE JİMNASTİK TEMELLİ YÖNTEMLER

doi: 10.37609/akya.3849.c1236

Sinan AĞLAR¹

1. GİRİŞ

Kuvvet, insan performansının en temel fiziksel bileşenlerinden biridir ve sporcular için olduğu kadar günlük yaşam aktiviteleri için de kritik bir rol oynamaktadır. Geleneksel kuvvet antrenmanları çoğunlukla serbest ağırlıklar ve makineler aracılığıyla uygulanırken, son yıllarda vücut ağırlığına dayalı egzersiz yöntemleri giderek daha fazla önem kazanmıştır. Bu yöntemler arasında calisthenics ve jimnastik temelli antrenmanlar hem fonksiyonel güç gelişimi hem de estetik kazanımlar açısından dikkat çekici bir yere sahiptir.

Kuvvet, bir bireyin herhangi bir nesne üzerinde değişiklik oluşturabilme, dirence karşı koyabilme ya da onu kas gücü aracılığıyla etkileyebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Günay & Yüce, 2008).

Calisthenics, kişinin kendi vücut ağırlığını direnç olarak kullandığı, temel hareket kalıpları üzerine inşa edilmiş bir antrenman yaklaşımıdır. Kolay erişilebilirliği, düşük maliyeti ve uygulanabilirliği sayesinde hem amatör sporcular hem de profesyoneller tarafından tercih edilmektedir. Jimnastik ise yüksek düzeyde kuvvet, denge, esneklik ve koordinasyon gerektiren hareketlerle, özellikle üst gövde ve merkez bölgesinde olağanüstü bir kuvvet gelişimi sağlamaktadır.

¹ Dr., Van Zübeyde Hanım Özel Eğitim, sianaglar@gmail.com, ORCID iD : 0009-0002-1488-5877

3. **Araştırma Alanları:** Calisthenics ve jimnastik temelli antrenmanların uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle çocuklar, gençler, yaşlılar ve özel popülasyonlarda (ör. obezite, kronik hastalıklar) yapılacak araştırmalar, uygulama alanını genişletecektir.
4. **Psikososyal Katkılar:** Bu antrenmanların motivasyon, öz disiplin ve stres yönetimi üzerindeki olumlu etkileri dikkate alınarak, okul programları ve toplumsal sağlık projelerinde yaygınlaştırılması önerilmektedir.
5. **Güvenlik ve Sakatlanma Önleme:** Egzersizlerin doğru form ve teknikle yapılabilmesi için bireylerin uzman eşliğinde eğitim alması, sakatlanma riskini en aza indirmek adına önemlidir.

KAYNAKLAR

- Berisha, M., Beyleroğlu, M., Yalçın, G., & Merve, U. C. A. (2015). Artistik, aerobik ve ritmik cimnastikçilerin sürekli kaygı düzeylerinin performans arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Asos Journal*, 7, 1–8.
- Cüce, G. (2019). *Aerobik cimnastikçilerde uygulanan pliometrik ve tabata antrenmanlarının sıçrama performansı ve solunum fonksiyon parametreleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Graptan, X., Lion, A., Gauchard, G. C., Barrault, D., & Perrin, P. P. (2013). Specific injuries induced by the practice of trampoline, tumbling and acrobatic gymnastics. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 21(2), 494–499. <https://doi.org/10.1007/s00167-012-2203-y>
- Günay, M., & Yüce, G. A. (2008). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Higgins, C. (2020). Calisthenics history – How calisthenics once ruled the schools and lost the battle to sports. *Calisthenics Gear*. <https://calisthenicsgear.com/calisthenics-history>
- Karacan, S., & Günay, M. (2003). Aerobik antrenman programının menopoz dönemindeki kadınların kardiyovasküler risk faktörlerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 45–58.
- Mengütay, S. (2005). Cimnastik. In *Morpa spor ansiklopedisi* (Cilt 2, ss. 24–29). İstanbul: Morpa Yayınları.
- Mentügay, S. (1992). *Artistik jimnastik: Temel teknik hareketlerin öğretim yöntemleri ve yardım şekilleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Döner Sermaye İşletmesi Matbaası.
- Nazlı, M. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde bireylere uygulanan 12 haftalık evde egzersiz programının vücut kompozisyonu ve yaşam kalitesine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Purnell, M., Shirley, D., Nicholson, L., & Adams, R. (2010). Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors. *Physical Therapy in Sport*, 11(2), 40–46. <https://doi.org/10.1016/j.pts.2009.11.004>
- Srivastava, R. (2016). *Effect of Pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness* (Yüksek lisans tezi). Pondicherry University, Department of Physical Education and Sports.
- Taketani, E. (2003). *U.S. women writers and the discourses of colonialism, 1825–1861*. Knoxville: University of Tennessee Press.