

# Jimnastik

## Hem Spor, Hem Görsel Şölen

**Televizyonlarımızın başında jimnastikçilerin hareketlerini izlerken, insan vücudunun nasıl olup da böyle şekilden şekle girdiğini düşünmeden edemeyiz. Asimetrik paralelde dönüşlerini, kulplu beygir ya da halkadaki kursuz hareketlerini büyülenmiş gibi izleriz. Çeşitli aletler kullanarak minder üzerinde yaptıkları hareketlerse görsel, ritmik bir şölendir.**



Jimnastik, çocukların sosyal, zihinsel, duygusal ve bedensel gelişimine büyük katkı sağladığı gibi, var olan esnekliğin kaybedilmemesi ve geliştirilmesi için de önerilen temel spor dalı. Uzmanlar eklemlerin hareket genişliğinin erkeklerde 4 - 8, kızlardaysa 4 - 13 yaşlar arasında çok önemli olduğunu da hatırlatarak, bu spora küçük yaşlarda başlamanın başarı için gerekli olduğunu vurguluyorlar. Ancak diğer spor dallarında da olduğu gibi, bir uzman gözetiminde ve programlı çalışmak, gelişiminin başındaki çocuklar için daha da büyük önem taşıyor.

Bu sporun tarihine baktığımızda, Eski Yunan, Mısır ve İndus uygarlıklarına dek uzanan bir geçmişe sahip olduğunu görüyoruz. Çok eski çağlardan beri insanların çeşitli törenlerde ritmik hareketlerle dans ettikleri, dans ederken el, kol, omuz ve bellerini bir müzik ya da ritim eşliğinde

hareket ettirdikleri biliniyor. Hatta günümüzde bile Güney Amerika, Avustralya ve Afrika'da bulunan kabilelerin çeşitli törenlerinde bunun örneklerine rastlanıyor. Ancak jimnastiğin fiziksel bir egzersiz olarak vücut diriliği ve zindeliğinin korunması amacıyla uygulanması ilk kez Yunan uygarlığında görülmüş. O dönemde yalnızca soylu sınıfın çocuklarının, sağlıklı bedensel gelişim sağlamak amacıyla yaptıkları bu alıştırmaların, Roma uygarlığı zamanında da benimsendiği, özellikle yine soylu sınıfın çocuklarının eğitildiği okullarda bu alıştırmalara büyük önem verildiği biliniyor. Bu dönemden sonra akrobatlar, dansçılar ve profesyonel savaşılar dışında çok az kişi jimnastikle uğraştığından, Ortaçağ'da bu spor neredeyse unutuluyor. Jimnastiğin yeniden doğuşu 18. - 19. yüzyıllara rastlıyor. Bu dönemde Avrupa'da büyük profesyonel ordular oluşturulmaya başlayınca beden eğitimi ye-

niden önem kazanıyor; günümüzde de kullanılan halka, beygir, paralel ve barfiks gibi aletler yine bu dönemlerde ortaya çıkıyor.

Zamanla yaygınlaşan jimnastik için, 1881 yılında merkezi İsviçre’de bulunan Uluslararası Jimnastik Federasyonu (FIG) kuruldu. 1896 yılında modern olimpiyatlar için seçilen yedi spor dalı içinde jimnastik de vardı. Ancak yarışmalara sadece erkek sporcular katılmış, bayan jimnastikçilerse ilk kez 1928 Olimpiyat Oyunları’nda yarışabilmişlerdi. 1949 yılında Uluslararası Yarışma Kuralları ilk şekliyle uygulanmaya başlandı. FIG tarafından resmen tanınan ilk dünya jimnastik şampiyonasıysa, 1950 yılında yapıldı. 1983 yılında da ritmik jimnastik olimpiyatlara kabul edildi. Jimnastiğin tüm dünyada hızla yayılmasında önemli rol oynayan bir etken, 1960’lı yıllarda televizyon yayınlarının yaygınlaşması oldu.

Modern anlamda jimnastik, ülkemizde ilk olarak 1868 yılında Galatasaray Mektebi Sultanisi’nde başlar. Modern jimnastiği Türkiye’ye getiren kişi, okulun Fransız beden eğitimi öğretmeni Monsieur Curel olmuştur. 1903 yılında Beşiktaş Osmanlı Kulübü kurulmuş ve jimnastiğin çok sayıda genç tarafından yapılmasına, gelişmesine ve yaygınlaşmasına ortam hazırlanmıştı. Türkiye, 1906 yılında Atina Ara Olimpiyatları’nda, bu spor dalında ilk kez uluslararası bir yarışmaya katıldı. Türkiye Jimnastik Federasyonu ise 1957 yılında kuruldu. Bu tarihten itibaren de bölgearası yarışmalar düzenlenmeye başlandı. 1970 yılında ülkemizin çeşitli yerlerinde ilkökul öğrencilerine jimnastik dersleri verilmeye başlandı. Jimnastik sporunun ülkemizde atağa kalkması, 1980 yılından sonra oldu. 1990 yılından sonraysa, uluslararası şampiyonalardaki sporcu sayımız hızla arttı.

Jimnastik sporu çeşitli dallara ayrılıyor. Erkeklerde artistik jimnastik, kulplu beygir, yer hareketleri, halka, atlama beygiri, paralel bar ve barfiks olmak üzere altı kategori var. Bayanlarda artistik jimnastikse atlama beygiri, asimetrik paralel, denge aleti ve yer hareketleri olmak üzere dört kategoriden oluşuyor. Ayrıca ip, çember, top, lobut ve kurdeleden oluşan ritmik jimnastik ve genel jimnastik dallarında da yarışmalar yapılıyor. Genel jimnastik henüz deneme aşamasında olup her ülke kendi kabul ettiği kurallarla yarışıyor.

Özellikle ritmik jimnastik, hem atletik vücut hareketlerini hem de müzik eşliğinde yapılan dans hareketlerini içerdiğinden, görsel açıdan estetik bir bayan salon sporu olarak tüm dünyada hızla gelişen bir dal. Bu dalda vücut

ve alet hareketleri olarak adlandırılan iki temel teknik kullanılıyor. Vücut hareketleri atlama, sıçrama, denge, tek ayak üzerinde dönüşler ve esneme hareketleri. Ayrıca yer değiştirmelerde kullanılan çeşitli adım formları, sekme, zıplama, salınım, daire çizme ve dönüşler de bu sporu görsel anlamda zenginleştiriyor. Artistik jimnastikte aletler sabit olmasına karşın, ritmik jimnastikte taşınabilir aletler kullanılıyor. Ritmik jimnastikte sporcu, yarışacağı kategoriye göre, ip, çember, top, lobut ya da kurdele gibi aletler kullanıyor.

Jimnastiğin özellikle gelişme çağındaki çocuklar ve gençler için çok uygun bir spor dalı olduğunu biliyoruz. Bu nedenle bu sporu yapan bir arkadaşınızla konuştuklarımızı sizinle de paylaşmak istiyoruz. 11 yaşındaki Beril Özdemir, Evrensel Koleji’nde 5. sınıf öğrencisi.

- Bu spora nasıl ve nerede başladın? Seni kim yönlendirdi, bize anlatır mısın?



- Ben spora annemin vücudumu esnek bulması ve beni bir spor kulübünün çalıştıncılarına götürmesiyle, yani annemin yönlendirmesiyle başladım. Gittiğimiz kulüpteki antrenörler bana bazı hareketler yaptırarak esnekliğime baktılar ve esnek olduğumu, bu spor için uygun olduğumu, başarılı olabileceğimi söylediler. Böylece ritmik jimnastiğe 26 Ağustos 2002 tarihinde (5 yaşında) Ankara-Yenişehir Spor Kulübü’nde aktif olarak başladım.



- Oldukça küçük, ama uzmanlar tarafından ideal olarak gösterilen bir yaş. Peki çalışmalar nasıl oluyor, bize biraz anlatabilir misin?

- Önceleri yalnızca cumartesi ve pazar günleri antrenman yapmaya giderken, bir süre sonra haftada 4 gün, daha sonra 5 gün ve en son olarak da 6 gün gitmeye başladım. Her antrenmanımız en az 2,5-3 saat sürüyor. Bazen de yarışmaların yakın olduğu ve okul tatile girdiği zamanlarda 4-4,5 saat çalışıyoruz. Antrenmanlara okuldan çıkar çıkmaz gidiyoruz, geç saatlere kadar çalışıyoruz.

- Peki, bu yoğun tempo senin için çok yorucu olmuyor mu? Bu çalışmalar derslerini etkilemiyor mu?

- Bu çalışma temposu bana çok yorucu gelmesine rağmen, çalışmalara isteyerek ve severek gidiyorum. Çünkü ritmik jimnastik çok güzel bir spor ve ben bu sporu hiç bırakmak istemiyorum. Derslerimi etkilediği kesin, ama olumlu yönde, çünkü bu spor sayesinde zamanı iyi kullanmayı, planlı ve programlı çalışmayı öğrendim. Hafta içinde okul çıkışı antrenmanlara gidiyorum ve akşam en geç 20:00 – 20:30 gibi evde oluyorum, yemekten sonra günlük derslerimi bitiriyor ve dinleniyorum. Sabah yine okula gidiyorum yani günlerim böyle geçiyor. Okulda çok başarılı olduğum söylenebilir, sınıftaki en başarılı öğrenciler arasında, her zaman en üstlerdeyim.

- Peki, bize ritmik jimnastiği, yarışmaları anlatabilir misin? Biz senin birçok ödül aldığını biliyoruz, bize bunlardan bahsedebilir misin?

- Ritmik jimnastikte miniklerde serbest kategoride yarışmalar yapılıyor. Miniklerden sonraki kategorilerdeyse bazı aletler kullanılıyor. Bunlar top, lobut, kurdele, ip ve çember. Bu aletlerin her biriyle seriler hazırlıyoruz ve yarışmalarda bu aletlerle ayrı



ayrı yarışıyoruz. Yıl içinde bazı yarışmalarımız oluyor. Bu yarışmalar bizim çalışmalarımıza daha çok zevk ve heyecan katıyor. Yarışmalara hazırlanırken yarışma zamanı yaklaştıkça daha heyecanla ve sıkı bir tempoyla çalışıyoruz. "Ankara Bölge Yarışması", "Ankara Okullararası", "Türkiye Okullararası", "Türkiye Şampiyonası 1.etap", "Türkiye Şampiyonası 2.etap", "Türkiye Şampiyonası-Final" ve "Federasyon Kupası", katıldığımız yarışmalar oluyor. Yarışmalarda mindere çıkarken adımıza tezahürat yapılması, alkışlanmak insanı çok mutlu ediyor, heyecanlandırıyor. Bu yarışmalar için Ankara'nın dışına çeşitli şehirlere gidiyoruz, bu sayede ülkemizin diğer şehirlerini görme, tanıma şansımız oluyor. Jimnastik yarışmalarında başarılı olan çocukların bazıları uluslararası yarışmalar için başka ülkelere gidiyorlar, ülkemizi temsil ediyorlar. Bu yarışmalara katılmak için çok sıkı çalışmak ve yorulmak gerektiğini biliyorum, ama ben her şeye rağmen bir gün yurt dışında ülkemizi temsil etmeyi çok istiyorum. Antrenmanlara gidiş-gelişlerde olsun diğer konularda olsun ailemin desteğini her zaman görüyorum ve onlara her şey için teşekkür ediyorum. Tabii ki şu anda lisanslı sporcusu olduğum Ankara-ODTÜ Spor Kulübü'ndeki antrenörlerime, öğretmenlerime de teşekkür ediyorum, saygılar sunuyorum. Evet, birçok ödül aldım; bunlar Minikler Ankara Bölge Birinciliği, Küçükler Ankara Okullararası Üçüncülüğü ve iki kez Küçükler Türkiye Dördüncülüğü.

-Spora başlamak isteyenlere söylemek istediğin bir şey var mı?

-Jimnastikle uğraştığım için çok mutluyum. Keşke bütün çocuklar jimnastik ya da diğer sporlarla uğraşsa ve bunun tadını, güzelliğini, heyecanını yaşayabilse. Jimnastik çok küçük yaşta başlanması gereken bir spor. Ailelerin çocuklarının yeteneğine göre onları yönlendirmeleri ve buna daha kreş ya da anaokulu çağında karar vermeleri gerekiyor. Ben bu konuda çok şanslı olduğumu düşünüyorum. Küçük kardeşlerime de bu sporu yapmalarını tavsiye ediyorum.

Sadi Atılğan