

Kalistenik Egzersiz ve Fiziksel Uygunluk

Sinem Uluç¹

Özet

Fizyolojik ve fiziksel sağlığı geliştirmek amacıyla düzenli olarak yapılan hareketler ve aktivitelere egzersiz olarak tanımlanabilirken, bireyin kendi vücut ağırlığının kullanarak gerçekleştirmiş olduğu egzersiz biçimine ise kalistenik egzersiz olarak tanımlanabilir. Kalistenik egzersiz kapsamında gerçekleştirilen ritmik hareketlerde kişinin vücut ağırlığı direnç olarak kullanılmaktadır. Bu egzersiz türü, kas yapısının güçlendirilmesinden, dayanıklılığın artırılmasına kadar birçok parametreyi de olumlu yönde etkilemektedir. Kalistenik egzersizler, vücudun farklı bölgelerinde yer alan kas gruplarını hedef alarak, birçok temel fiziksel becerinin de gelişimine katkı sağlamaktadır.

Kalistenik egzersiz ve fiziksel uygunluğun ele alındığı bu kitap bölümünde sonuç olarak; kalistenik egzersizlerin; bireylerin fiziksel kapasitelerini artırarak daha sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmelerine olanak tanıdığı, düzenli olarak yapılan kalistenik egzersizlerin, hem fiziksel hem de mental sağlık açısından da katkılar sunduğu söylenebilir.

Egzersiz Nedir?

Fiziksel aktivitenin bir alt boyutu olarak nitelendirilen egzersiz, programlı bir şekilde planlı olarak gerçekleştirilen, kişi kendi fiziksel uygunluğunun bir veya birden fazla ögesini korumaya ya da geliştirmeye odaklı olarak yaptığı tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. (Koruç ve Arsan, 2009). Her bireyin yaptığı egzersize vermiş olduğu yanıt performans ve sağlık açısından sabit değildir. Cinsiyet, yaş, çevre ve genetik vb. etkenler bireylerin fizyolojik yanıtlarını birbirinden farklı kılar (Genç ve Ceviz, 2022). Arıcağ (2024)'a göre egzersiz, fiziksel aktivitenin belirli bir plan dahilinde ve düzenli olarak yapılan halidir (Arıcağ, 2024). Fiziksel uygunluk, belirli amaçlar doğrultusunda ve belirli bir program dahilinde hazırlanan aktiviteleri

1 MEB Öğretmen, snmozsksn@hotmail.com, Orcid: 0000-0002-2630-6257

yapısı içersine almaktadır (Atış, 2021). Özcan (2021)'a göre, fiziksel aktivite, günlük yaşamda yapılan, istirahat halinde harcanan enerjiden daha fazla enerji gerektiren ve mutlaka kas kontraksiyonuyla oluşan vücudun tüm hareketlerini ifade etmekte; egzersiz ise kilo kontrolünü veya vücudun daha zinde olmasını sağlamak, sağlığı korumak veya sportif performansı ve metabolizma hızını artırmak gibi amaçlarla yapılan sistematik fiziksel aktiviteleri içermektedir (Özcan, 2021). Aksoy (2024)'a göre, Planlı ve programlı bir şekilde düzenli olarak yapılan egzersiz, bireylerin kas, kemik, kalp-damar ve eklem sistemlerinin en üst düzeye çıkarılmasını amaçlamaktadır. Bastık (2018)'a göre egzersiz, planlı ve yapılandırılmış, istemli bir şekilde gerçekleştirilmiş bir fiziksel aktivite şekli olup mevcut fiziksel durumu korumak veya istenen fiziksel uygunluğa ulaşmak amacı ile yapılmaktadır.

Fiziksel aktivite; vücudu hastalıklara karşı koruma, vücut yağ oranının artması ve bununla birlikte organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum sistemi ve dolaşım sistemleri gibi vücudun yaşam fonksiyonlarının en iyi şekilde çalışması ve korunması, kalp-damar hastalıkları sonucu gerçekleşen ölüm vakalarının engellenmesi, bazı sebeplerden dolayı oluşan duruş bozukluklarının ortadan kaldırılması gibi birçok alanda bireylere üst seviyede yarar sağlamaktadır (Ceviz ve Genç, 2021).

Kalistenik Egzersiz Nedir?

Kalistenik egzersiz; herhangi bir ağırlık, alet, ekipman ya da aparat kullanmadan çeşitli hareketler aracılığıyla yapılan ve bireyin esas olarak kendi vücut ağırlığını kullanarak gerçekleştirdiği düşük yoğunluklu, aerobik ve dinamik bir egzersiz türüdür (Karatay, 2019; Bozlak, 2019). Sinanoğlu (2023)'na göre, Yunanca kallos ve thenos kelimelerinin birleşmesiyle oluşan kalistenik egzersizler, güzellik için güç anlamını taşımaktadır. Çil (2021)'e göre, vücut ağırlığını kullanarak yapılan egzersizlerde eğilme, bükülme, sallanma ve zıplama gibi hareketler gerçekleştirilirken boyun, sırt, kol, gövde ve bacak kasları aktif hale gelir. Bu hareketler, tüm kas gruplarının çalışmasını sağlayarak kas kuvveti ve esneklikte gelişim sağlar (Baltacı ve diğerleri, 2012). Kalistenik egzersizler, çeşitli vücut hareketleriyle yapılır ve bu egzersizler, kuvvet, esneklik ve denge gibi temel fiziksel becerilerin gelişimine odaklanır (Karatay, 2019; Bozlak, 2019). Özdemir (2024)'e göre, kalistenik egzersizler genellikle vücut dayanıklılığını ve esneklik kabiliyetini artırmak amacıyla sallanma, esneme, döndürme, atlama veya tekme gibi hareketleri içerir. Bu nedenle bu tür egzersizler genellikle kültür-fizik, jimnastik ve beden eğitimi gibi çeşitli isimlerle anılmaktadır. Farklı tipteki pek çok egzersizin bir araya getirilerek bir program oluşturulduğu ve

egzersizlerin ardı ardına tekrarlanarak yapıldığı görülmektedir. Direnç için ise yalnızca vücut ağırlığı kullanılır (Srivastava, 2016).

Kalistenik Egzersiz Türleri

Bazı yaygın kalistenik egzersiz türleri (Beyter, 2023).

Şınav (Push-Up): Kol ve göğüs kaslarını çalıştıran temel bir üst vücut egzersizidir.

Çekme (Pull-Up): Sırt, omuz ve kol kaslarını hedefleyen egzersizdir. Çubuğa asılıp vücut ağırlığı ile yukarı çekme hareketini içerir.

Mekik (Sit-Up): Karın kaslarını güçlendirmek için yapılan bir egzersizdir.

Barfiks (Chin-Up): Çene seviyesine çıkma hareketiyle sırt, omuz ve kol kaslarını çalıştıran bir egzersiz türüdür.

Dips: Trisepslere odaklanan bir üst vücut egzersizidir. Genellikle paralel çubuklarda yapılır. Plank: Düz bir pozisyonda dirsek ve ayak parmakları üzerinde durarak karın ve sırt kaslarını çalıştıran bir egzersizdir.

Air Squat: Bacak kaslarını güçlendiren temel bir squat hareketidir (Vergili, 2012).

Kalistenik Egzersizlerin Tarihçesi

Kalistenik egzersizlerin kökeninin Antik Yunanistan'da "güzel" anlamına gelen "kalos" ve "güç" anlamına gelen "sthenos" kelimelerinin birleşiminden oluşmuş olup, İngilizcede "calisthenics" olarak kullanılmaktadır (Srivastava, 2016). Aydın'a (2023) göre, kalistenik egzersizler, güçlü askerler yetiştirmek amacıyla ordular tarafından yaygın olarak kullanılan bir antrenman yöntemi olmuştur. Bu egzersiz türü, Roma İmparatorluğu, Galya, Yunanistan, Asya ve Hindistan gibi medeniyetlerde güçlü askerler yetiştirmek için tercih edilmiştir. Özellikle Roma ordularında gladyatörler için sıklıkla jimnastik egzersizleri uygulanırdı. Napolyon'un Almanya'yı işgali sonrasında, bu yöntemin gençler üzerinde uygulanarak gelişmelerinin hedeflendiği bilinmektedir. Alman göçmenler tarafından Amerika'ya getirilen kalistenik egzersizlerin, o dönemin devlet okullarında uygulanmaya başlandığı biliniyor. Kadınlar arasında oldukça popüler olan bu egzersiz yöntemi, 1823 yılında kadınlara özel okulların eğitim müfredatına dahil edilmiştir (Calisthenics History, 2020). Amerika'da organize edilen kalistenik sistemler, eyaletlerin beden eğitimi sistemlerini zorunlu hale getirdiği "Sistemler Savaşı" sonrası rekabetçi sporların yerini almıştır (Higgins, 2020). Ayrıca Aıcak'a (2024) göre, Kanada Kraliyet Hava Kuvvetleri'nin 1960'larda yayınladığı kalistenik program, modern fitness kültürünün oluşmasında önemli bir rol oynamıştır.

Kalistenik Egzersizin Faydaları

- Kalistenik egzersizler ruh sağlığını iyileştirmekte; anksiyete, stres, depresyon gibi zihinsel sağlık problemlerini tedavi etmeye yardımcı olmakta, ilaveten bunun sonucunda benlik saygısını da artırmaktadır (Staud vd. ,2001).
- Kalistenik egzersizler, vücuttaki çeşitli kas gruplarını çalıştırarak koordinasyonu artırabilir ve esnekliği geliştirebilir. (Vergili, 2012).
- Kalistenik egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artırmaya yönelik hareketler içerir (Erbaş, 2018).
- Kalistenik egzersizler, çeşitli hastalık gruplarına göre ve bu gruplardaki bireylerin yetenek ve ilgi seviyelerine göre uyarlanabilir (Sinanoğlu, 2021).
- Kalistenik egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılık, esneklik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerin geliştirilmesine katkı sağlar (Erbaş, 2018).
- Kalistenik kondisyon eğitimi, denge, çeviklik ve koordinasyon gibi psikomotor becerileri geliştirmenin yanı sıra kas dayanıklılığı ve kardiyovasküler kondisyonu da artırabilir (Srivastava, 2016).
- Kalistenik egzersizler, hem kas dayanıklılığını hem de kardiyovasküler kondisyon seviyesini yükseltir (Sinanoğlu, 2023).

Altuntaş (2021)'a göre kalistenik egzersizler;

- Kalistenik egzersizler, ekipman veya aparat gerektirmeden, hemen hemen her yerde yapılabilir. Kas gruplarının dengeli bir şekilde çalıştırılması ve dinlenme sürelerinin, bireyin veya grubun fiziksel uygunluk seviyesine göre belirlenmesi önemlidir.
- Bu egzersizler, pliyometrik egzersizler, kuvvetlendirme çalışmaları ve aerobik eğitimle birleştirilerek uygulanabilir. Genellikle esneklik egzersizleriyle birlikte yapılır; ancak kuvvetlendirme amacıyla kullanıldığında, direnç veya ağırlık eklenerek de uygulanabilir.
- Egzersizler, bireysel olarak veya grup halinde yapılabilir. Grup halinde uygulandığında, grup üyelerinin benzer özelliklere sahip kişilerden seçilmesi gerekmektedir.

Fiziksel Uygunluk Nedir?

Fiziksel uygunluk, kas-iskelet sistemi, kardiyorespiratuar ve metabolik fonksiyonlar da dahil olmak üzere, fiziksel aktivitelerin ve fiziksel egzersizin

gerçekleştirilmesi için çok önemli olan çeşitli vücut fonksiyonlarının bir durumunu temsil eder (Ortega,Ruiz ve Castillo, 2008). Uçar (2024)'a göre, fiziksel uygunluk, kalp solunumdaki dayanıklılık, kassal endurans, kas kuvveti ve gücü, esneklik ve çeviklikten oluşan ve beden bütünlüğünü içermektedir.Kas kuvveti, hız, çeviklik, esneklik, koordinasyon ve kas kondisyonunu içeren çok sayıda hareket, fiziksel uygunluk kapasitelerini ifade eder (Castillo-Garzón, Ruiz, Ortega ve Gutiérrez, 2006). İnsanların sahip olduğu veya elde ettiği, fiziksel aktivite gerçekleştirme yeteneği ile ilgili bir dizi özelliktir (Caspersen, Powell, Christenson, 1985).

Sanayileşmenin insan hayatını, fiziksel faaliyetinin azaltılması konusunda kötü yönde değiştirmesiyle gündeme gelmeye başlamış, bu doğrultuda birçok araştırmanın konusu olmuştur (Okuyucu, 2006; Şeker, 2009). Fiziksel uygunluğun saptanması, muhafaza edilmesi ve etkilerinin araştırılmasını konu alan çalışmalar incelendiğinde, M.Ö. 3000 tarihinde, Çin'de tıp alanında yazılmış kitaplarda, sağlığı muhafaza etme hedefine yönelik esneklik, dayanıklılık ve kuvvet bileşenlerine ilişkin iyileştirme çabalarının yer aldığı görülmektedir (Göktebe, 2022). Bu bileşenlerle beraber beslenme düzeninden de bahsedilmiş ve bu iki faktörün birbirleriyle yakın bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Salman ve İhsan, 2020). Dolayısıyla geçmişten günümüze fiziksel uygunluk, günlük egzersizleri dinç ve uyanık, yorulmaksızın, aktiviteyi sürdürebilmek için yeterli enerjiyi bünyesinde barındıran ve beklenmeyen durumları belli ölçüde tolere edebilecek fiziksel seviyeye sahip olmak şeklinde açıklanmaktadır (Bakay, 2018). Fiziksel uygunluk; psikolojik, davranışsal, tıbbi, beslenme, manevi ve sosyal sağlık gibi çeşitli bileşenleri içeren kuvvet uygunluklarının birleşimidir (Roy ve diğerleri, 2010).

Fiziksel olarak formda olmak; günlük görevleri canlılık ve uyanıklıkla, fazla yorulmadan yerine getirebilmek ve acil durumların üstesinden gelebilmek için yeterli enerjiye sahip olmaktır (Şan, 2024).

Fiziksel Uygunluğun Tarihçesi

Fiziksel uygunluk ile ilgili uzun yıllardır yapılan çalışmalara rağmen, içinde bulunduğumuz dönemdeki popüler durumuna 1950'li yıllarda Kraus önderliğinde ulaşılmıştır. 1953 senesinde, "Fiziksel Uygunluk ve Sağlık" isimli bilimsel bir metin yayımlanmış, toplumun bu konuda giderek olumlu tavır sergilediğinden bahsedilmiştir (İşleyen, 1988; Göktebe, 2022). Amerika'nın yaşam tarzı, hayatı öylesine basit ve konforlu hale getirmişti ki yetişkinlerin ve okul çağındaki bireylerin kaslarında hızlı şekilde kütle kaybedildiği tespit edilmiştir. Bu olumsuz durumu önlemek için bir yere varmak için yürüyen,

toprakta çalışan işçi ve rutin birçok ihtiyacını bireyin bedensel çalışmasıyla karşılayan önceki dönem toplumlarının sahip olduğu Fiziksel uygunluk seviyesine ulaşmak amacıyla, rutin aktivitelerin yapılmasıyla fiziksel uygunluk düzeylerinin iyileşebileceği hususunda bilgilendirmeler yapılmıştır (Ervin ve diğerleri, 2014). İlerleyen yıllarda ise Matti J. Karvonen ve bilim insanları da önemli bir araştırmayı yayınlayarak, çeşitli aktivite faaliyetlerine kardiyovasküler sistemin ne tepki verdiğinin sonuçlarıyla alakalı çalışmalar sürdürmüşlerdir (Karvonen, 1996).

Uzun (2024)'a göre, tarih boyunca bilim insanları sağlığın önemini sürekli olarak vurgulamışlardır. Sağlık, sadece sporcular için değil, sedanter bireyler ve tüm insanlık için kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle, fiziksel uygunluk düzeyi, psikolojik sorunlardan kaçınmak için yeterli bir seviyede olmalıdır. Araştırmalar, fiziksel uygunluk düzeyi yüksek olan bireylerin ölüm oranlarının düşük olduğunu, buna karşın fiziksel uygunluk düzeyi düşük olan insanların ölüm oranlarının daha yüksek bulunduğunu göstermiştir (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri- Fiziksel Uygunluk Parametreleri

Fiziksel uygunluk parametreleri dikkate alındığında, vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunluk, kas kuvveti ve esneklik, sağlığa ilişkin temel bileşenleri oluşturur. Bu bileşenler, bireyin genel sağlık durumunu ve fiziksel iyilik halini doğrudan etkiler. Vücut kompozisyonu, vücuttaki yağ ve kas oranını ifade ederken; kardiyorespiratuar uygunluk, kalp ve akciğerlerin etkin çalışmasını sağlar. Kas kuvveti, kasların maksimum güç üretme kapasitesini belirlerken, esneklik ise eklemlerin hareket kabiliyetini artırır ve yaralanma riskini azaltır (American College of Sports Medicine, 2014). Diğer yandan, fiziksel uygunluğun performansla ilgili bileşenleri arasında koordinasyon, denge, çeviklik, kuvvet, hız ve tepki süresi yer alır. Koordinasyon, vücudun farklı kas gruplarının uyum içinde çalışmasını sağlar; denge, vücut duruşunun korunmasına yardımcı olur; çeviklik, hızlı yön değiştirme kabiliyetini artırır; kuvvet, kasların uyguladığı maksimum gücü ifade eder; hız, belirli bir mesafeyi en kısa sürede kat etme yeteneğini tanımlar; tepki süresi ise bir uyarana verilen reaksiyon süresini ölçer (American College of Sports Medicine, 2014).

Fiziksel uygunluğun iyileştirilmesi, bireyin genel sağlığı üzerinde birçok olumlu etki yaratır. Bu etkiler arasında, dengeyi geliştirme, düşme ve sakatlanma riskini azaltma, kemik ve kas kütlesi kaybını yavaşlatma, tansiyonu düşürme, esnekliği artırma ve uyku düzenini sağlama gibi yararlar bulunur. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite ve uygun bir egzersiz programı,

stresin azaltılmasına katkıda bulunarak genel yaşam kalitesini artırır. Bu tür olumlu etkiler, bireylerin daha sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Swain ve Franklin, 2006).

Fiziksel uygunluğun bileşenleri ya da diğer bir deyişle fiziksel uygunluğun parametreleri ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu bileşenlerin sağlık ve performansla ilgili fiziksel uygunluk olmak üzere iki ana grupta incelendiği görülmüştür. Şan (2024)'a göre sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk vücut kompozisyonu, kardiyorespiratuar uygunluk, kas kuvveti ve enduransı, esneklik bileşenlerinden oluşurken, performans ile ilgili olan bileşenler ise, hız, denge, çeviklik, reaksiyon zamanı, güç ve koordinasyon gibi bileşenlerinden oluşmaktadır.

Vücut kompozisyonu yağ, kas ve kemik dokuların, bazı organik maddelerin ve hücrelerin dışında bulunan sıvıların uygun bir şekilde birleşmesi ile oluşur (Sönmez, 2006). Vücut kompozisyonu ifadesi fiziksel uygunluğu ölçmek için kullanılan testlerde genellikle yağ oranını tahmin etmek için kullanılır çünkü yağ oranının yüksek olması performansı olumsuz etkileyebileceği için vücutta yağ oranının fazla olması istenilen bir durum değildir (Güler ve diğerleri, 2004). Aksoy ve Durukan (2023)'a göre, ergenlik döneminde, cinsiyete göre vücut kompozisyonunun da farklılaştığı ifade edilmektedir.

Kardiyorespiratuar endurans fiziksel uygunluk açısından önemli bir unsur olarak kabul edilir (Seyidoğlu, 2023). Aynı zamanda aerobik endurans olarak da ifade edilir ve vücut kompozisyonu, cinsiyet, bireyin yaşı ve kondisyonu gibi birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik gösterir. Kardiyorespiratuar enduransın artırılması ile minimum yorgunluk ile yüksek miktarlarda iş yükünde, uzun zaman efor sarf edilebilmesi hedeflenir.

Kuvvet, bir dirence karşı koyabilme yeteneği olarak tanımlanır; bu, kasların bir dirençle karşılaştığında kasılabilmesi anlamına gelir. Başka bir ifadeyle, kuvvet, kasların gevşemesi ve gerilmesiyle birlikte bir dirence karşı koyabilme kabiliyetidir (Bompa ve Haff, 2017). Alternatif bir tanıma göre ise kuvvet, bir dirençle karşılaştığında kasların kasılabilme kapasitesi ve bu dirence karşı koyabilme yeteneği olarak açıklanır (Muratlı, Şahin ve Kalyoncu, 2005).

Kas dayanıklılığı, Bir kasın yahut kas grubunun submaksimal düzeyde bir direnci tekrarlayabilme becerisi kas dayanıklılığı olarak tanımlanır (Tatari, 2024). Kas dayanıklılığının ölçümünde kullanılan yöntemler genel olarak kas kuvvetinin ölçülmesinde kullanılmakta olan testlerin tekrar sayısına odaklanıp düzenlenmesiyle üretilmiştir (Özer, 2020).

Esneklik, bir kişinin eklemelerini belirli bir noktada, farklı yönlerde ve geniş bir aralıkta hareket ettirebilme becerisi olarak tanımlanır (Zorba ve Saygın, 2009). Başka bir tanıma göre ise esneklik, kişinin kendi başına veya dışarıdan destekleyici bir kişi yardımıyla bir veya daha fazla eklem bölgesinde, hareketleri geniş bir açıyla gerçekleştirme becerisi ve yeteneği olarak ifade edilir (Weineck, 2011).

Denge: Denge, bireyin yerçekimi ve diğer dirençlere karşı ağırlık merkezini kontrol altında tutarak istenilen pozisyonu koruyabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Tatari, 2024). Sabit bir noktada dengeyi korumak statik denge olarak sınıflandırılırken, hareketli pozisyonlarda dengeyi korumak dinamik denge olarak sınıflandırılır (Ertan, 2018).

Çeviklik, yapılan hareketler sırasında, hızlı yer değiştirmelerle birlikte eklemelerin ve bedeninin doğru konumda kalmasını sağlayan bir beceri olarak tanımlanır (Uzun, 2024). Bir diğer tanıma göre çeviklik, belirli bir noktadan diğerine hareket ederken vücudun hareket yönünü kontrollü, hızlı ve basit bir şekilde değiştirme yeteneğidir (Huxham, Goldie ve Palta, 2001).

Koordinasyon, merkezi sinir sistemi aracılığıyla motor sistemleri yöneten bir düzenlemedir (Janeira ve Maia, 1998). Günlük yaşamda yaptığımız yürüme, ayakta durma, dönme, çömelme gibi çok eklemli hareketler motor koordinasyon gerektirdiği için önemli bir parametredir (Suzuki ve diğerleri, 2018).

Hız, belirli bir mesafeyi en kısa sürede tamamlama yeteneği olarak tanımlanır. Genel olarak, hız, belirlenen bir hareketi en hızlı şekilde gerçekleştirme ve aynı zamanda gösterilen dirence karşı en kısa sürede başarılı olma kapasitesini ifade eder (Dündar, 2003).

Güç: en kısa sürede maksimum kuvvet üretme yeteneğidir. Güç ve hız, gücün iki önemli bileşenidir (Hoeger ve Hoeger, 2015). Sporda sıçrama, zıplama, yumruk atma, şut çekme gibi patlayıcı güç gerektiren hareketlerin tasarımı ve özellikle patlayıcı güce bağlıdır (Zorba ve Saygın, 2017)

Reaksiyon süresi, aniden meydana gelen ve daha öncesinde bilinmeyen bir uyarıcının sinir sistemine ulaşmasıyla bu uyarıya verilen yanıt arasındaki geçen zaman olarak tanımlanır (Uzun, 2024). Bu uyarıcı dokunma, görsel veya işitsel yollarla olabilir. Reaksiyon süresi; uyarının türü, bireyin eğitim düzeyi, alkol ve nikotin kullanımı, alışkanlıklar, cinsiyet, yaş, yükseklik, yorgunluk düzeyi, egzersiz seviyesi ve uyarıcıya hazırlık durumu gibi birçok faktöre bağlı olarak değişebilmektedir.

Fiziksel Uygunluk ve Kalitestik Egzersizler

Beyter'e (2023) göre, vücut ağırlığı antrenmanı olarak bilinen kalistenik egzersizler, direnç antrenmanı kategorisine girer. Bu egzersizler, aerobik ve dinamik hareketleri içerir ve alt ile üst ekstremitelerdeki büyük kas gruplarını kullanarak yapılır. Genellikle tempolu ve düşük şiddette olan bu egzersizler, modifiye edilebilme özelliği nedeniyle kullanışlı ve faydalıdır. Kalistenik egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artırmaya yönelik hareketler içerir (Erbaş, 2018). Bu egzersizler genellikle herhangi bir ekipman veya alet kullanılmadan, kişinin kendi vücut ağırlığıyla ritmik bir şekilde gerçekleştirildiği hareketleri içerir. Kalistenik egzersizler, bükme, atlama, sallanma, adım alma ve tekme gibi hareketlerle yapılır ve genellikle uyum içinde bir düzen ile yürütülür. Bu egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılığı, esnekliği, beceriyi ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur (Beyter, 2023; Erbaş, 2018).

Kalistenik eğitim, psikomotor becerilerin yanı sıra koordinasyon, denge, ve çevikliği geliştirmede etkili bir yöntemdir. Bu egzersiz biçimi, vücut ağırlığı kullanılarak yapılan ritmik hareketleri içerir ve hem kas dayanıklılığını hem de kardiyovasküler fitness seviyesini artırma imkanı sunar. Kalistenik egzersizler, geniş bir yelpazede uygulanabilen ve kişinin kendi vücut ağırlığını kullanarak yapılan hareketlerden oluşan bir antrenman programı sunar. Bu egzersizler, kasları güçlendirmenin yanı sıra, vücut koordinasyonunu ve denge yeteneklerini iyileştirir. Ayrıca, ritmik ve tempolu hareketler, kardiyovasküler sistemi uyarak genel fiziksel dayanıklılığı artırır. Kalistenik egzersizler, esneklik, çeviklik ve vücut kontrolü gibi psikomotor becerileri de geliştirir. Kendi vücut ağırlığını kullanarak yapılan bu egzersizler, spor salonu ekipmanlarına ihtiyaç duymadan her yerde uygulanabilir. Bu nedenle, kalistenik egzersizler, fitness seviyesini artırmak ve genel sağlığı iyileştirmek isteyen bireyler için etkili bir seçenek olabilir (Kaya ve diğerleri, 2012). Kalistenik egzersizler, günlük yürüyüş uygulamalarını tamamlayacak şekilde tasarlanmış, optimal dengeli, yeterli ve yüksek verim sağlamayı hedefleyen egzersizlerdir. Bu egzersizler, vücudun esneklik ve kuvvetini artıran hareketleri içerir (Srivastava, 2016)

SONUÇ

Bilindiği üzere kalistenik egzersizler bireyin kendi vücut ağırlığını kullanarak yapmış olduğu egzersizleri ifade etmektedir. Kalistenik egzersizler, çoğunlukla büyük kas gruplarını hedef almaktadır. Bu kapsamda bireylerin kendi vücut ağırlıklarını kullanarak gerçekleştirmiş oldukları bu egzersizlerin kas kuvveti üzerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir. Yapısı içerisinde

yüksek tempo ve dinamik hareketleri barınmasından kaynaklı olarak yine bu egzersizlerin, kardiyovasküler dayanıklılık üzerinde de oldukça etkili olduğu söylenebilir.

Eklemlere geniş hareket aralıkları sağlaması açısından bu egzersiz türünün özellikle esneklik üzerine de olumlu yönde katkılar sunduğu söylenebilir. Kalistenik egzersiz ve fiziksel uygunluğun ele alındığı bu kitap bölümünde sonuç olarak; kalistenik egzersizlerin; bireylerin fiziksel kapasitelerini artırarak daha sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmelerine olanak tanıdığı, düzenli olarak yapılan kalistenik egzersizlerin, hem fiziksel hem de mental sağlık açısından da katkılar sunduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Aksoy, S. ve Durukan, E. (2023) *Kadınlarda Fiziksel Aktivite ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV İçinde. Uluç, E. A. ve Karademir, M.B. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- Aksoy, S. (2024). *Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler-III İçinde. Uluç, S. (Edt). Gaziantep: Özgür Yayınları.
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Williams&Wilkins.
- Beyter, M. (2023). *14-16 Yaş Erkek Vē Kadın Yüzücülerde Uygulanan Kalistenik Egzersizlerin Fiziksel Vē Fizyolojik Etkileri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Van.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. ve Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*; 100: 126–31.
- Castillo-Garzón, M.J., Ruiz, J.R., Ortega, F.B. ve Gutiérrez, A. (2006). Anti-aging therapy through fitness enhancement. *Clin. Interv. Aging* 1, 213–220.
- Ceviz, E., ve Genç, H, (2021). Çocuklarda obezite ve fiziksel aktivite. İçinde Doç. Dr. İdris Kayantaş (Ed) ve Doç. Dr. Mehmet İlkan (Ed), Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Aralık (1. Basım., ss. 177-205), Ankara: Gece Kitaplığı.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Erbaş, Ü. (2018). *Sedanter Kadınlarda Kalistenik Vē Pilates Egzersizlerinin Fiziksel ve Fizyolojik Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ervin, R. B., Fryar, C. D., Wang, C. Y., Miller, I. M. ve Ogden, C. L. (2014). Strength and body weight in US children and adolescents. *Pediatrics*, 134(3), e782-e789.
- Genç, H., Ceviz, E. (2022). Sporcularda antrenman ve müsabaka. (Ed.: Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, Dicle ARAS, Gülşah ÜNVER), Sporcu Sağlığı Kitabı içinde (s. 79-99). İstanbul, EFE Akademi Yayınları.
- Göktebe, Ö. (2022). *Fiziksel Uygunluğunu Oluşturan Faktörlerin İncelenmesi, Bu Faktörleri Geliştiren Uygun Antrenman Protokolünün Geliştirilip Test Edilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

- Güler, D., Günay, M., Tamer, K., Baltacı, G. ve Gökdemir, K. (2004). 8-10 Yaş grubu türk erkek çocukların sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk normları. *Abi Evran Üniversitesi Karşelbir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 157-164.
- Hoeger, W.W., ve Hoeger, S.A. (2015). *Principles and labs for fitness and wellness*. Boston: Cengage Learning.
- Huxham, F. E., Goldie, P. A. ve Patla, A. E. (2001). Theoretical considerations in balance assessment. *Australian Journal of Physiotherapy*, 47(2), 89-100.
- İşleyen, Ç. (1988). 12-14 Yaş ve 15-17 Yaş futbol takımlarının bazı fonksiyonel parametrelerinin kontrol grubu ile karşılaştırılması. Ankara: Spor Hekimleri Dergisi 23(1).
- Janeira, M. A. ve Maia, J. (1998). Game intensity in basketball. An interactionist view linking time-motion analysis, lactate concentration and heart rate. *Coaching and Sport Science Journal*, 3, 26-30.
- Karvonen, M. J. (1996). Physical activity for a healthy life. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(2), 213.
- Kaya, D. O., Duzgun, I., Baltacı, G., Karacan, S. ve Colakoglu, F. (2012). Effects of calisthenics and pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. *Journal of sport rehabilitation*, 21(3), 235-243
- Muratlı, S., Şahin, G. ve Kalyoncu, O. (Der.). (2005). Antrenman ve müsabaka. İstanbul: Yaylım yayıncılık.
- Okuyucu, C. (2006). *Subay ve astsubaylarda spor yapma alışkanlıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Ortega, F.B., Ruiz, J.R. ve Castillo, M.J. (2008). Sjöström, M. Physical fitness in child hood and adolescence: A powerful marker of health. *Int. J. Obes.* 32, 1-11.
- Özer K. (2020). *Fiziksel Uygunluk*. 7.Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl_8), 14-20.
- Salman, U. ve S. İhsan (2020). Beden eğitimi öğretmenleri, öğrenciler ve ailelerin bakış açısı ile Sifuk: yeni bir uygulama. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 18(2), 77-103.
- Seyidoğlu, S. B. (2023). *Sözel Gerbildirimli ile Görsel Egzersiz Programlarının fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Katılma Olan Etkilerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Sönmez, E. (2006). *Adölesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocuklarla karşılaştırılması*. Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Srivastava, R. (2016). Effect of Pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. *Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University*.
- Suzuki, M., Fujisawa, H., Suzuki, H., Kawakami, S., Fukuda, M. ve Murakami, K. (2018). Motor coordination during body rotation while standing in healthy participants. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 997-1002.
- Swain, D. P., ve Franklin, B. A. (2006). Comparison of cardioprotective benefits of vigorous versus moderate intensity aerobic exercise. *The American Journal of Cardiology*, 97(1), 141-147
- Şan, A. (2024). *Kronik Bel Ağrılı Bireyler İle Sağlıklı Bireylerin Solunum Kas Kuşvetleri Vē Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Kırıkkale.
- Şeker, B. (2009). *Geriatrik bireylerde fiziksel uygunluğu belirlemede SF-36 ve EUROFIT erişkin test bataryası ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tatari, M. Y. (2024). *Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Kullanılan Kıyafetlerin Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uçar, Ş. G. (2024). *Serebral Palsili Çocuklarda Yoga Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluğa Vē Günlük Yaşam Aktivitelerindeki Fonksiyonel Bağımsızlığa Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Uzun, Z. S. (2024). *5-6 Yaş Cimnastik Dersi Alan Çocuklarda Bosu Topu Kullanımının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon.
- Weineck J. (2011) *Futbolda kondisyon antrenmanı*. Ankara: Bağırğan Spor Kitapevi
- Zorba E ve Saygın Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. İstanbul: İnceler Ofset Matbaa.

