

İki Canlının Birlikte Yaptığı Bir Spor BİNİCİLİK



Nurettin YARAN

Ankara Atlı Spor Kulübü Binicilik Antrenörü

Tarihte büyük bir yeri olan at, kimi zaman spor, kimi zaman ulaşım, kimi zaman da savaş aracı olarak yıllarca kullanılmıştır. Binicilik sporunun tarihi ise, insanın atı ehlileştirerek binmeye başladığı ilk çağlara dayanır. Binlerce yıllık geçmişiyle en eski spor dallarından biri olarak kabul edilen binicilik, Türkler için çok daha fazla anlam ifade eder. Ata sporumuz olarak da bilinen, dünyanın en seçkin spor dallarından biri olan binicilik üzerine Ankara Atlı Spor Kulübü Binicilik Antrenörü Nurettin YARAN ile sohbet ettik...

Röportaj: Hatice PALA

ACME: Tarih boyunca Türklerin terk etmedikleri üç şeyden biri attır ve hatta "at, avrat, silah bırakılmaz" sözü hala kullanılmaktadır. Ulus olarak atlara düşkünlüğümüz nereden geliyor?

Nurettin YARAN: Atlara düşkünlüğümüz dedelerimizden, atalarımızdan, Orta Asya'dan günümüze kadar gelmiştir. Türkler atı avda, savaşta, yük taşımakta kullanmışlar, bir spor ve savaş aracı olarak atla bütünleşmişlerdir. Binicilik ise, bir nevi en eski ata sporlarımızdan birisidir. Halen günümüzde Anadolu'da köylerde oynanan cirit, Türklerin çok eskiden beri yaptıkları atlı sporlardandır. Afganistan ve Hindis-

tan taraflarına baktığımız zaman yine cirite benzeyen Buskaşı, İngiltere'den yayılan Polo atlı spor dallandır.

ACME: Binicilik sporunu yapmak isteyenler için ilk kural nedir? Herkes kolaylıkla at binebilir mi?

Nurettin YARAN: Binicilik sporunu yapmak isteyenler için ilk kural, at binmeyi istiyor ve bu sporu seviyor olmaktır. Ankara Atlı Spor Kulübü ve Ankara Binicilik İhtisas Kulübü binicilik sporunu halkımıza sevdirmeye ve yaymaya çalışmaktadır. Sağlıklı olan her kişi at binebilir. Fakat at binmek ve yarışmalara katılmak ayrı konulardır. Çeşitli meslek gruplarından, üniversitelerden, ilkokullardan hatta anaokulların-

dan her kesimden buraya gelen sporcularımız var ve at binmeye gelen kişilerin %60'ını hatta %70'ini bayanlar oluşturmaktadır. Yarışma sahasında ise erkeklerin oranı daha fazladır.

ACME: Binicilik sporuna başlamak için ideal yaşlar nedir? Hobi olarak öğrenmek isteyenler için bir yaş sınırlaması var mı?

Nurettin YARAN: Binicilik sporuna başlamak için ideal yaş 7 olarak kabul edilir. Bu yaştaki çocuklar için ponikulumuz var. Öncelikle onları atın üzerine bindirip, gezdiririz. Bu arada tımar nasıl yapılır, ata nasıl yaklaşılır, atla nasıl diyalog kurulur bunları öğrenirler ve ata yavaş yavaş alışır. Daha

sonraları ise serbest bırakmaya çalışırız. Ama bu yine de hocaların kontrolünde olur. Atı yönetebilecek duruma geldikleri zaman, bindikleri ya da binecekleri atın uslu olmasına, çifte atmamasına, ısırmasına özen gösteririz. Bizim yönetmeliklerimizde 10-14 yaş arası lisanslı sporcularımız var. Bunlara yıldız binici diyoruz. Bu çocuklara 10 yaşında lisans çıkarıyoruz, 15 yaşından gün alıncaya kadar kendi kategorilerinde diledikleri usta ve yetişkin atlarla müsabakaya giriyorlar. Hatta bu müsabakalara büyüklerle birlikte girerler ancak sıralamaları, klasmanları kendi kategorilerinde, kendi aralarında yapılır.

Hobi olarak öğrenmek isteyenler için ise, herhangi bir yaş sınırlaması yoktur. Zaten bu sporun en önemli özelliklerinden biri yaş sınırının olmaması ve insanın sağlığı müsait olduğu sürece at binebilmesidir. Kısaca 7'den 70'e kadar herkes at binebilir.

ACME: Binici adaylarına ilk derste neler öğretiyorsunuz, binicilik eğitiminin aşamaları nelerdir?

Nurettin YARAN: Başlangıç çalışmamız lonj çalışmasıdır. İlk derste gelen kişiyi atın üzerine çıkarır, atı tanımayı, tutunmayı, atın yürüyüş şekillerini gösteririz. Binicinin atı hissetmesi, atın hareketlerini öğrenmesi çok önemlidir. Eğitimin ilk aşamalarında kontrol tamamen eğitmendedir, biniciye hiçbir zaman dizgini vermez. Eyerin ön tarafından tutmasına izin veririz. Binici düşmemeyi ve atın üzerinde denge sağlayabilmeyi 5-6 ders sonunda öğrenir. Lonjun faydası, atın kontrolünün eğitmende olması nedeniyle binicinin hareketlerine tamamen konsantre olmasının sağlanmasıdır. Ayrıca, ilk derslerde ata kullandığımız malzemeleri tanıtırız. Diz-

gin, eyer, gem demiri, kolan, üzengi, üzengi ayarı nedir bunları anlatırız. Binicinin üzengiye rahat basmasını sağladıktan sonra atın üzerine oturturuz. Önce "adeta" dediğimiz atın en yavaş yürüyüş şekliyle başlar, daha sonra süratliye yani atı bir üst yürüyüşe geçirmeye çalışırız. Süratli, hafif süratli ve adi süratli olmak üzere iki aşamadan oluşur. Hafif süratlide binici atın bir çapraz adımında otururken, diğer çapraz adımında ayağa kalkar. Oturuş-kalkışlar atın adımları ile uyumlu bir tempoda ve kontrollü olmalıdır. Hafif süratlide denge sağlandıktan sonra adi süratliye geçilir. Adi süratli de öğretildikten sonra dörtnala geçilir. Üzengiye



başış şekli, ayağının üzengiye ne kadar girmesi gerektiği, kambur olmaması gerektiği, dizgin tutuşları vs. bunlar zamanla öğretilecek şeylerdir. Binici, bu aşamaları geçip ata hükmetmeye başladığı, at üzerinde dengeyi kurduğu zaman öğrencimizin kapasitesine bakarak onları serbest bırakırız. Daha ileri dönemlerde de normal çalışmaya geçeriz.

ACME: Biniciliğin temel teknikleri hakkında bilgi verir misiniz? Bunları ilk binişte öğrenmek mümkün mü?

Nurettin YARAN: Binicilik teknikleri; biniş, iniş, oturuş, adeta, süratli, dörtnal, dönüşler ve duruşları içeren

bilgilerdir. Atlarda üç türlü tabii yürüyüş vardır. Adeta, atın en yavaş yürüyüşüdür. Bu yürüyüş şeklinde at dört zamanlı yürür, yani dört ayağını çeşitli şekillerde basar. Bir üst yürüyüş şekli süratlidir. Süratli at terbiyesinde, toplu süratli, orta süratli ve uzun süratli olmak üzere ayrılır. Daha üstü dörtnaldır. Dörtnal da kendi içinde toplu dörtnal, orta dörtnal, uzun dörtnal diye ayrılır. Atın çabuk adım atmasına yönelik bir tabirdir. Acemi binicinin ilk öğrenmesi gereken baldır yardımıdır. Baldırlar atın ileri yürümesini sağlarken, dizginler atı doğru tarafa yönlendirir. At üzerinde binici, at ile olan iletişimini baldırlar, eller, oturuş ve ses ile sağlar. Bunlara yardım denir.

ACME: Binicilik sporu hangi ana bölümlerden oluşuyor?

Nurettin YARAN: Binicilik sporunda üç dal vardır. Bunlardan ilki dresajdır. Dresaj, atın üzerindeki binicinin kendi istek ve arzularını ata iletebilmek için yaptığı bir çalışmadır. At terbiyesinin düzeyini gösteren, bir dizi belirli hareketin ata yaptırılmasına dayanır. İkincisi

konkurkomple dediğimiz üç günlük yarışma ya da arazi yarışıdır. Üç günlük yarışmada birinci gün dresaj yani at terbiyesi yarışması yapılır. İkinci gün arazi üzerinde sabit ve çeşitli engeller üzerinde koşulur. Üçüncü gün ise, engel atlama yarışması yapılır. Üç günün neticesinde en iyi puanı alan yarışmacılar sıralamaya girer. Üçüncü yarışma dalı engel atlamadır. Engel atlama, etrafı tamamen çevrili, belli bir alan üzerinde, yarışma sahası dediğimiz bir sahada, biniciyle atının çeşitli engelleri aşmalarına dayanan bir yarışmadır. Bir diğer branş da dayanıklılık yarışmasıdır. Bu yarışma belli bir mesafeyi

belli bir saatte katetmeye dayanır.

ACME: İdeal biniş sayısı haftada kaç gün olmalıdır? İyi bir binici olabilmek için ne kadar süre gerekir?

Nurettin YARAN: Binici adayının iyi bir eğitim alabilmesi için haftada üç gün gelmesi eğer kişi musabık olmak istiyorsa, haftanın her günü ata binmesi gerekir. Binış sayısı gelen kişinin beklentileriyle de doğru orantılıdır. Binicilikte adale grupları diğer sporlardaki adale gruplarından tamamen farklıdır. Alış adalelerin geri dönmemesi gerekir. Uzun süre ara verirsiniz at binmeyi unutmazsınız ama at binmeye yeni başlamış gibi vücuttaki ağrı, sızı ya da kırgınlıklar devam eder. Ata binildiği zaman vücutta ne kadar adale grubu varsa hepsi çalışır. Atın üstünde oturuyor gibi gözükürsünüz ama atın hareketi sizi de devamlı bir hareket zorlar. Bu sporda bir canlıya hükmedebilmenin keyfi vardır. Bir yerde kendi vücudunuza hükmedebiliyorsunuz, ama at üstüdeyken hem kendi organlarınıza, kendi hislerinize sahip olabilmek, onları harekete geçirebilmek aynı zamanda aynı hisleri ata ulaştırmanız gerekir. Hiçbir at beyninizden geçen birşeyi yapmaz. Herkes ata biner, yürütür ama herkes bu sporu yapmaz. İlerisi için hem eğitim gereklidir, hem de atın yeteneği çok önemlidir. Hatta bu sporda atın yeteneğinin önemi %80'dir. Eğer geri kalan %20'lik kısmı atın üstündeki sporcu iyi kullanabiliyorsa, ikisi bütünleşebilir ve birşeyler yapabilir. İyi bir binici ortalama 2-3 yılda yetişir. Binicinin ilerleyebilmesi için kendine göre at olması gerekir.

ACME: Bu sporu yapmak isteyenlerin ne gibi giysilere ihtiyacı oluyor?

Nurettin YARAN: Binicilerin rahat ve güvenli bir şekilde at binmeleri için öncelikle tok adı verilen bir kask takmaları gerekir. Tok, herhangi bir düşüş anında binicinin başını koruyan, sert cisimden yapılmış bir başlıktır. Bacaklara çeps adı verilen bir malzeme takılmasıdır. Bunun dışında, binicilerin külot pantolon giymeleri gerekir. Ayrıca, özel çizme giyilmelidir. Çünkü üzengi kayışları da bacakla birlikte ileri geri gittiğinden dizi ya da baldır sıkıştırabilir. Binicilere bu saydıklarımın dışında kırbaç, mahmuz ve eldiven öneriyoruz. Binicinin dışında ata da atın sevk ve idaresi için kullanılan başlık dediğimiz bir malzeme gerekir. Eyer, üzengi, ko-



lan, getr gibi malzemeler de at için gerekli olan malzemeler olarak sayılabilir.

ACME: Binicilikte "ustaya acemi at, acemiye usta at" verilmesi gibi bir kuraldan bahsediliyor. Binicilik eğitiminde kullanılacak atların ne gibi özelliklere sahip olması gerekir?

Nurettin YARAN: Atların da kendilerine göre çeşitli huyları vardır. İsrabilir, çifte atabilir, ürkebilir, korkabilir, kaçabilir, her atın karakteri farklıdır. Genellikle acemi biniciler için tabiatı ve yürüyüşü bakımından munis, tehlikeye arz etmeyen atlar veririz. Herşeyden korkmayacak, hemen ürkmeyecek,

dörtünel yapabilecek kapasitede, idaresi kolay olabilecek atları seçeriz. Usta binici ise, acemi bir atla yarışmaya girebilir çünkü amaç atın yetişmesidir, o atı da usta bir binici yetiştirebilir. Eğer at çok iyiye, acemi biniciyi usta bir ata bindiririz, burada da amaç atın deneyiminden istifade ederek sporcuyla yetiştirmektir.

ACME: Binicilik bütçesi yüksek bir spor olarak düşünülüyor. Gerçekten pahalı bir spor mu?

Nurettin YARAN: Binicilik pahalı bir spor dalı olmakla birlikte herkesin yapabileceği bir spor. Fakat bu herkesin at besleyebileceği anlamına gelmez.

Çünkü ata yapılan masraf asgari ücretin üzerindedir. Özel ders alanlar için ise, ders ücretleri bakımından atlı spor kulüpleri uygun yerlerdir. Seanslar ders alan kişinin performansına bağlı olarak değişir. İlk binişlerde adale yapısı henüz oturmadığı için 15-20 dakika ile başlatır, daha sonra süreyi uzatırız. Binicilik, yapılacak en iyi sporlardan birisidir. Her kesimden insan yapabilir, kalite bir spordur.

ACME: Bu spora ilgi duyan ve başlamayı düşünen kişilere neler söylemek istersiniz?

Nurettin YARAN: Bu sporu yapmak isteyen, bize gelen herkese yardımcı oluruz. Kendi seviyelerine, yaş gruplarına göre ya da yapmak istedikleri branşlara göre onları yönlendiririz. Herkese hitap eden bir spor dalı binicilik. Çünkü at binmek için belli bir fiziksel özellik aramıyoruz. At binmek isteyen kişi, çocuk olabilir, spastik veya engelli olabilir. Yaş ve fiziksel özellik aranmayan bir spor dalı olduğu için her insan ata binebilir. □