

# Müzik Dans ve Sporun Birleşimi Artistik Buz Pateni



**Göktürk TAŞDEMİR**

**Başkent Yıldızları Spor Kulübü Buz Pateni Antrenörü**

Buz üzerinde muhteşem gösterilerin sunulduğu Artistik Buz Pateni ile TRT tarafından naklen yayınlanan Dünya Artistik Patinaj Şampiyonaları sayesinde tanışmıştık. Katerina Witt, Denise Bilmann ve daha pek çok buz patencisinin rüya gibi şovları herkeste bu spora karşı bir hayranlık ve ilgi oluşmasını sağlamıştı. Ancak, televizyon ekranlarından yaşamımıza giren bu sporun ülkemizde gelişmesi, bir yer edinmesi hiç de kolay olmadı. Küçük büyük demeden milyonlarca insanı televizyon başına toplayan bu son derece estetik ve zarif spor dalı üzerine Buz Pateni Antrenörü Göktürk TAŞDEMİR'den bilgi aldık...

### Röportaj: Hatice PALA

**ACME:** Son derece estetik bir görünümü olan buz pateni en çok ilgi çeken sporlardan biri. Fakat ülkemizde insanla buz arasındaki ilişki hala sokaklarda düşüp, bir yerimizi kırmak ile sınırlı. Buz pateni hakkında biraz bilgi verir misiniz, buz üzerinde kaymak zor bir şey mi?

**Göktürk TAŞDEMİR:** Artistik buz pateni sporu, yurtdışında yaklaşık olarak 100-150 yıldır yapılan bir spor branşı. Ülkemizde ise çok yeni ve son 10-15 yıldır yapılıyor. İnsanlarımız bu

branşı ancak televizyonlardan tanıdığı için yapılması çok zor, hatta imkansız bir spor olarak düşünebiliyor. Oysa ki, buz pateni yapmak isteyen bir kişi bu işi kolaylıkla, hiç korkmadan yapabilir. Fakat buz üzerindeki ilk deneyimlerini bir antrenör veya buz üzerinde kaymayı bilen birisiyle geçirerek temel tekniği biraz öğrenirse uzun yıllar bu spora devam ederek çok eğlenceli zamanlar geçirebilir. Buz pateni, elit anlamda bu sporla ilgilenmek isteyenler için estetik, ritmik, kas kuvveti isteyen, vücut koordinasyonu gerektiren bir spor branşıdır,

fakat hobi olarak yapmak isteyenler için ise, "dışarıda normal bir zeminde yürüyebiliyorsan buz pisti üzerinde de kayabilirsin" kuralı doğrultusunda buz üzerinde kaymayı herkes öğrenebiliyor.

**ACME:** Buz patenine başlamanın ideal yaşı nedir? Hobi olarak öğrenmek isteyenler için de bir yaş sınırlaması var mı?

**Göktürk TAŞDEMİR:** Buz patenine başlama yaşını genellikle 3,5-4 yaş olarak değerlendiriyoruz. Çocuk motorik özelliklerini tamamlamamış ve zihinsel



olarak belirli bir seviyeye gelmemiş olduğu için 3,5-4 yaş altı çocuklarda öğrenme gücü yaşanabilir. Ama 4 yaş civarındaki bir çocuğa belirli yaklaşımlar göstererek, bu sporu sevdirecek bir takım hareketleri yaptırmak mümkündür. Çocuklar 7'li yaşlara geldiği zaman ise, teşvik şartlaması dediğimiz yarışmalara hobi olarak katılmaya başlarlar. Bu sporu hobi olarak öğrenmek isteyenler için de bir yaş sınırlaması yoktur, fakat 50-60 yaş civarı biraz geç sayılabilir. 40'lı yaşlarda ise artık vücut refleksi olarak çok hızlı olmadığı için düşüşler biraz daha sert olabilir. Ama 7' den 70'e kaymak isteyen herkes bu sporu yapabilir.

**ACME: Artistik buz pateni yapacak olan kişinin belli fiziksel özelliklere, kas kuvvetine, zayıflığa vs. sahip olması gerekiyor mu?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Yurtdışında bu sporu yapmak isteyen çocuklara birtakım kriterler, testler uygulandıktan sonra, o testlerin sonucuna göre çocuklar seçiliyor. Maalesef ülkemizde buz pateni yapan sporcu sayısı çok kısıtlı olduğu için bizim öyle bir şansımız yok. Yani gelen bütün talepleri kabul ediyoruz. Fakat ideal bir buz pateni sporcusu yaratılmak isteniliyorsa, onun birtakım kriterleri olmak zorunda. Yani çocuğun yaşına orantılı olarak bacak uzunluğu, boy uzunluğu ve kas kuvveti ne derecededir,

kısa olarak anatomik ve antropometrik özellikleri ideal midir, koordinasyonu nasıldır, bunlar gözönünde bulundurulmalıdır. Buz pateninin en büyük özelliklerinden bir tanesi de, 4-5 yaşında bir sporcu adayının buz pateni çalışmaları sonucunda psikomotor özelliklerinin maksimum düzeye gelmesidir.

**ACME: Bir buz patencisine teknik olarak ilk önce neler öğretiyorsunuz?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Sıfırdan başlayan bir çocuk veya sıfırdan başlayan ve hobi olarak öğrenmek isteyen bir bireye, ilk olarak paten giymeyi öğretiyoruz. Daha sonra buz dışında ayaklar topuklardan birbirine yakın, ayakların uç kısımları ise dışarıya dönük bir şekilde V harfi biçiminde temel bir duruş tekniği gösterile-

rek, V yapma tekniğini öğretiyoruz. Buzda kaymanın özü bu tekniktir diyebiliriz. Bu teknikle kişiyi buz dışında yürütüyoruz. Yürürken çocuk veya birey problem yaşamamak için dizlerini belirli oranlarda kırmak zorundadır. V şeklinde ayakları basmayı öğrettikten sonra buza giriyoruz. Buzun üzerindeyken kesinlikle o sporcunun veya sporcu adayının elinden tutarak beraber başlıyoruz. "Hazır bulunuşluk düzeyi" dediğimiz bir durum var. Bazı çocukların motorik özellikleri çok iyi oluyor, dolayısıyla dengeleri de belirli bir düzeyin üzerinde olduğu için bizler bu çocuklarla buz üzerinde 5 dakika yürüdüktan sonra onların ellerinden tutmamıza gerek kalmıyor, kendileri buz üzerinde ra-

hatlıkla yürüyebiliyor. Bazı kişilerde de 2, bazen 3 hafta çalışmamız gerekiyor. Buz üzerinde yürümeyi öğrettikten sonra kaymaya geçiyoruz. Kaymayı öğrenmek için öncelikle buz üzerinde yürümeyi öğrenmek zorunludur. Yürümeyi öğrenmekle ilgili alıştırmalar, antrenmanlar yapıyoruz. Birey yürümeyi öğrenirken dolayısıyla buz üzerinde dengesi de gelişiyor. Daha sonra yürümeyi hızlandırdığımız zaman, kişi yürümekten kaymaya doğru geçiyor. Durmayı öğrenebilmek için ise, birçok alıştırmaya var. Bunlardan en basiti kar sapanı dediğimiz kayak branşında da kullanılan tekniktir, bu teknikte ayakları öne doğru birleştiriyoruz. Kaymaya başladıktan sonra düz gitme, sağa sola kros, geriye kayma, geriye sağa sola kros ve durabilme fren dediğimiz şeyler öğretiliyor. Bu saydığımız hareketler buz pateninin temel elementleridir.

**ACME: Her gün ortalama ne kadar antrenman yapmak gerekiyor?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Bir buz pateni sporcusu yaklaşık olarak bir gün içerisinde en az 3 saat civarında antrenman yapmak zorundadır. Buz pateni sporcusu kendisine bir koreografi ve bununla uyumlu bir müzik seçer ve onun içerisine birtakım hareketler, teknikler yerleştirir. Bu hareketlerin hepsini tam yapmak ve o hareketleri her zaman çalışmak ve tekrarlamak durumundadır. Ayrıca, yaklaşık olarak günlük 1,5 saat civarında da buz dışında antrenman yapması gerekir. Yani toplam bir günde 3-4 saat aralığında antrenman yapılması gerekir.

**ACME: Artistik buz pateni pahalı bir spor dalı mı? Bu spora ilgi duyanların ne gibi giysilere ve malzemeye ihtiyacı vardır?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Bizim ülke-





mizin standartları için artistik buz pateni pahalı bir spor dalı sayılabilir. Tesislerin sayısı çok az olduğu için antrenman yapma saati sınırlıdır ve bu antrenman saatlerinin ücretlerinin biraz pahalı olduğunu söyleyebiliriz. Spor kulüpleri antrenman yapabilmek için buz pateni salonlarını halı saha gibi kiralarlar. Bunun haricinde buz pateni ayakkabısı dediğimiz patenlerin kaliteli olanları yaklaşık 300 Euro civarından başlıyor. Sporcuların antrenmanlar için özel taytlar, etekler gibi buz pateni kıyafetleri alması gerekiyor. Bu malzemeleri Türkiye’de bulmak biraz zor, yurtdışından geldiği için onlar da biraz pahalı. Fakat şunu belirtmek isterim, hobi olarak ilgi duyanların hiçbir malzemeye ihtiyacı yok. Eşofmanlarını giyip buz pateni pistine gelmeleri yeterli. Buradan patenini alıp, buza çıkabilir, başka hiçbir şeye ihtiyacı yok. Alınan malzemeler ve özellikle patenler çok uzun ömürlü oluyor. Bu sporu hobi olarak yapmak isteyen bir insan kaliteli bir paten aldığı zaman onu neredeyse ömür boyu kullanabilir. Fakat sporcular çok sık antrenman yaptıkları için patenler deforme oluyor ve belli bir süre sonra patenlerini değiştirmeleri gerekiyor.

**ACME: Buz pateni ile uğraşan sporcular ne gibi sakatlıklara adaydır? Bu sporda sakatlanma riski yüksek midir?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Buz sporlarında genellikle dizlerde, dirseklerde, kalçada, yumuşak doku zedelenmeleri görülebiliyor. Sporcularda çok sık düşmelerden dolayı bu bölgelerde birtakım sıkıntılar yaşanabiliyor. Hobi olarak yapmaya gelen insanlarda ise, nadir de olsa diz yaralanmaları, çok sert düşüşlerde

çenenin alt kısmının buza çarpmasıyla çene kısmında meydana gelen yaralanmalar ortaya çıkabiliyor. Kaymayı bilmeyen kişi biraz hızlanınca öne doğru düşüp çenesini vuruyor veya yüzünü çizdirebiliyor. Ama bunlar çok nadir oluyor. Hatta sakatlanma oranları diğer branşlarla karşılaştırmaya bile gerek duyulmuyor çünkü bu oran gerçekten çok az.



**ACME: Türkiye’de buz pateninin sınırlı sayıda ilde yapılabilmesinin nedenleri nelerdir? Hangi illerimizde buz pateni pisti var?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Türkiye’de maalesef iki tane olimpik buz pateni pisti var. Bir tanesi Ankara’da diğeri İzmit’te. Onun haricinde İstanbul Çalderia’da ve Bursa’da, normal bir olimpik buz pistinin üçte biri büyüklüğünde küçük buz pistleri var. Erzurum’da açık havada bir pist bulunuyor. İstanbul’da Olimpik bir buz pateni inşaatı var, yıllardır bekliyor. Ülkemizde buz pateni yeni bir branş ve Türkiye’de bununla ilgili talebin sayısı belli. Bu pistlerin hem işletim hem de personel maliyeti yüksek olarak düşünülüyor. Buz Pateni ayrıca Buz Hokeyi Federasyonlarımız özellikle bu konularda girişimlerine devam ediyorlar. Çok yeni bir branş oldu-

ğu için insanlar bu spor dalı konusunda bilinçsiz, katılım sınırlı sayıda. İnsanlar çekindikleri için kaymak veya çocuğunu bu sporlara göndermek konusunda tereddütlü davranıyorlar. Ama ülkemiz çoğu konuda olduğu gibi bu konuda da yavaş yavaş toparlanmaya başladı. Artık birtakım tesisleşmeyle ilgili çalışmalar, planlar, programlar yapılmaya başlandı. Bu konuda da Federasyon yetkililerimizin çalışmalarının artarak devam etmesini diliyoruz.

**ACME: Buz pateninin ülkemizde yaygınlaşması için önerileriniz nelerdir? Artistik buz patenine başlamak isteyenlerin ne yapması gerekiyor, nerelere başvurabilirler?**

**Çöktürk TAŞDEMİR:** Buz sporlarının tanıtımı konusunda Federasyonumuzun birçok çalışması var, fakat ülkemizde buz pateninin

medyada biraz daha fazla gösterilerek, daha çok tanıtımı yapılarak sergilenmesi bu spora pozitif anlamda çok şeyler katabilir. Bunun dışında ülkemizdeki en büyük sıkıntı, tesis sayısının az olması. Türkiye’de bu sporun gelişmesi için İstanbul, İzmir gibi büyük kentlerimizde ve Doğu Anadolu Bölgesi’nde 3-4 tane buz pistinin yapılması sonucunda buz sporlarının Türkiye’de inanılmaz derecede bir gelişme göstereceğine inanıyorum. Buz pisti olan illerde de bu sporu yapmak isteyen bireyler oralardaki spor kulüplerine gidip, başvuru yapabilir ve bilgi alabilirler. Onların düzenlediği kurslara katılabilirler. □