

# Kılıcın Ucundaki Sağlık: ESKRİM



**Ferhunde KAYA**

**Yenişehir Spor Kulübü Eskrim Baş Antrenörü  
Ankara Üniv. DTCF Tiyatro Böl. Öğr. Görevlisi**

**Röportaj: Hatice PALA**

**ACME:** Eskrim, çok estetik ve zarif bir spor olmasına rağmen ülkemizde çok yaygın olarak yapılmıyor. Üstelik kullanılan ekipmanlardan dolayı tehlikeli olduğunu düşünenler bile var. Eskrim nedir, bu sporu biraz anlatır mısınız?

**Ferhunde KAYA:** Dünyanın hemen her ülkesinde yapılan ve "Asil Spor" denilen eskrim, ülkemizde yeterince bilinmemektedir. Silahlarla oynadığı için tehlikeli olduğu sanılsa da eskrim tehlikesiz bir spor dalıdır. Eskrim, karşılıklı iki kişinin flöre, epe, kılıç adı verilen dürtücü ve vurucu nitelikteki silahlarla, belli kurallarla oynanan olimpiik bir bireysel mücadele sporudur. Eskrimin fiziksel bir satranç oyunu olduğu söylenir.

**ACME:** Eskrim kaç farklı daldan oluşuyor? Bu dalların kuralları ve silahları hakkında bilgi verir misiniz?

**Ferhunde KAYA:** Eskrim, flöre, epe

ve kılıç olmak üzere üç farklı branştan oluşur.

**Flöre:** Toplam uzunluğu 110 cm, ağırlığı 500 gramdır. Ucunun dürtülmesiyle TUŞ yapılır. Çeçerli tuş alanı kol, baş ve bacaklar hariç sadece gövde kısmıdır. Bazı hareketler diğer hareketlere göre üstündür ve maçı yöneten hakem kurallara uygun olarak tuşları değerlendirir.

**Epe:** Ağırlığı en çok 770 gram ve silahın toplam uzunluğu 110 cm.'dir. Ucunun dürtülmesi ile tuş yapılır. Çeçerli tuş alanı bütün vücuttur. Öncelikli tuşlar geçerlidir. Aynı anda yapılırsa, iki rakibin tuşu da geçerli sayılır.

**Kılıç:** Silahın toplam uzunluğu 105 cm, ağırlığı 500 gramdır. Hem vurarak, hem dürterek tuş yapılır. Çeçerli tuş alanı belden yukarıda kalan bütün kısımdır. Tuşların geçerliliği hakem tarafından üstün hareket kuralına göre tespit edilir.

**ACME:** Bu sporu öğrenmek için

nasıl bir eğitim almak gerekiyor? Yeni başlayanlara neler öğretiyorsunuz?

**Ferhunde KAYA:** Her sporda olduğu gibi eskrimde de disiplin çok önemlidir. Fiziksel, teknik ve taktik eğitim önemlidir. Yeni başlayanlara kuvvet, dayanıklılık, sürat, denge ve koordinasyon geliştirici kondisyon çalışmaları, çeşitli oyunlar ve temel eskrim hareketleri ile silah tutuşu öğretiliyor. Temel eskrim hareketlerini; selam, angard (eskrim pozisyonu), ileri-geri yürüyüşler, hamle, basit ataklar ve paradlar (savunma hareketleri) olarak sıralayabiliriz.

**ACME:** Bu eğitim ne kadar sürüyor?

**Ferhunde KAYA:** Eskrim, ferdi bir spor olduğundan yaşam boyu devam eder. Sporcuların becerilerine, devamlılıklarına ve verimli çalışmalarına göre değişiklik gösterir. Eskrimde; Süper Minikler, Minikler, Yıldızlar A-B, Gençler ve Büyükler yaş kategorileri vardır. Bu süre içerisinde eskrimde gönülden bağlanan eskrimciler hakemlik ve antrenörlük gibi dallara yönelirler.

**ACME:** Başarılı bir eskrimci olabilmek için ne kadar zaman gereklidir?

**Ferhunde KAYA:** Başarılı bir eskrimci olabilmek için belirli bir süre yoktur. Her sporunun farklı özellikleri vardır. Bu özellikleri antrenörler değerlendirirler ve antrenör-sporcu birlikteliği ile çalışmalar sonunda başarıya ulaşırlar.

**ACME:** Eskrimde çarpışma biçimi hakkında bilgi verir misiniz?

**Ferhunde KAYA:** Flöre, epe ve kılıç hem bayanlar hem de erkekler tarafın-

dan yapılmaktadır. Maçlar, iki eskrimci arasında 14 m boyunda ve 2 m eninde olan bir pist üzerinde yapılır. Her branşta müsabaka sonucunda meydana gelen tuşları gösteren elektronik bir cihaz vardır. Hakem bu cihazın yardımı ile atak ve savunma gibi hareketleri dikkate alarak tuşu kimin yaptığını belirler. Küme müsabakalarında süre maksimum 4 dakikadır. 5 tuş yapan galip sayılır. Klasman turundan sonra yarışmaya katılan sporcu sayısına göre 8-16-32-64'lük direkt eliminasyon maçları yapılır. Bu maçlar 15 tuş üzerinden 3 dakikalık 3 set şeklinde yapılır (Süper Minikler ve Minikler kategorisindeki eskrimcilerin müsabaka alanları, silah boyları, tuş süre ve sayıları farklıdır).

**ACME: İsteyen herkes, her yaşta bu sporu yapabilir mi yoksa belli bir yaş sınırlaması var mı?**

**Ferhunde KAYA:** İsteyen herkes yaşı kaç olursa olsun eskrim yapabilir. Eskrimde yaş kategorileri olduğundan spora başlama yaşı olarak 6-7 tercih edilmektedir. Eskrim, uzun süre yapılabilen bir spor olduğundan yaş önemli bir faktör değildir. 50-60 yaşındaki birçok eskrimci sürekli olarak çalışırlar. General Marc Arthur'un yaşlı askerler hakkında "Eski eskrimciler hiçbir zaman ölmezler, yalnızca güçten düşerler" sözü buna bir örnektir.

**ACME: Eskrime başlanırken en doğru silah türü nasıl seçilir?**

**Ferhunde KAYA:** Eskrime başlanırken adaylara antrenör nezaretinde çeşitli testler veya belli bir süre deneme çalışmaları yaptırılır. Ayrıca, adaylar temel branş olan flöre ile başlatılır, ilerleyen çalışmalarda antrenörün izlenimleri sonunda branşlara ayrılırlar.

**ACME: Eskrim yaparken ne gibi kıyafetler ve malzemeler gerekiyor?**

**Ferhunde KAYA:** Müsabakaya işti-

rak edecek eskrimcilerin malzemeleri şunlardır:

- Yüzünü korumak için maske
- Vücudu koruyan pantolon ve ceketten oluşan özel eskrim elbisesi
- Silah tutan eli korumak için eldiven
- Vücut kordonu
- Flöre ve kılıç dallarında geçerli tuş alanının tespiti için metalik yekek
- Flöre-epe-kılıç (hangi branşı yapıyorsa o silah)

**ACME: Eskrim, fiziksel ve zihinsel olarak kişiye ne gibi özellikler kazandırıyor?**

**Ferhunde KAYA:** Eskrim yapanlar, refleks, dayanıklılık, estetik, denge, çabukluk, konsantrasyon, kısa sürede doğru karar verme, strateji geliştirme, taktik uygulama, disiplin ve kendine güven duygusu gibi özellikler kazanmaktadır. Psikolojik açıdan eskrimcinin, gergin maç koşullarında dikkatini toplayıp müsabakaya yoğunlaşırken ruhsal dengesi bakımından kendisini sakın tutması gerekir.

**ACME: Eskrimde silah tekniklerine özgü sporcu tiplmesi var mıdır?**

**Ferhunde KAYA:** Silah tekniklerine özgü sporcu tiplmesi yoktur. Tüm branşlarda eskrimin özellikleri aynıdır. Bazın sporcular da arzu ettiği branşı seçebiliyorlar.

**ACME: Başarılı bir eskrimcide ne gibi özellikler olmalıdır?**

**Ferhunde KAYA:** Her sporcu başarılı olmayı arzu eder, ancak her sporcu başarılı olamaz. Başarının ilk şartı disiplindir. Öğrenme arzusu, kazanma isteği, devamlılık ve çok çalışmak da başarının gereklerindedir.

**ACME: Eskrim pahalı bir spor mu, herkes eskrim için maddi koşulları sağlayabilir mi?**

**Ferhunde KAYA:** Her sporun yapılabilmesi için özel malzemelere ihtiyaç vardır. Eskrim malzemeleri de yurtdışından ithal edildiğinden ilk bakışta pahalı bir spormuş gibi görülüyor. Ancak, çok çeşitli markalar olduğundan her bütçeye göre malzemeler temin edilebilmektedir.

**ACME: Eskrim yaralanma veya sakatlanma riski yüksek bir spormudur?**

**Ferhunde KAYA:** Her sporda olduğu gibi eskrimde de antrenmanlarda veya maçlarda yanlış ve dikkatsiz yapılan hareketler sonucu küçük sakatlıklar olur. Her sporcunun kendi vücudunu iyi tanıması lazım ki, sakatlık çok az olsun.

**ACME: Eskrimin sağlığımız açısından ne gibi faydaları vardır?**

**Ferhunde KAYA:** Eskrim sayesinde sağlıklı bir bedene sahip oluruz, ruhsal açıdan rahatlarız, vücudumuz esneklik kazanır ve reflekslerimiz güçlenir.

**ACME: Bu spora ilgi duyanlara ve yapmak isteyenlere neler söylemek istersiniz?**

**Ferhunde KAYA:** Eskrim sporunu yapmak isteyen her yaşta herkes Ankara'da 19 Mayıs Stadyumu içindeki Gençlik Spor İl Müdürlüğü Eskrim Tesislerini ziyaret edebilir. Ayrıca, Türkiye Eskrim Federasyonu web sitesinden tüm eskrim kulüplerine ulaşabilirler.

[www.eskrim.org.tr](http://www.eskrim.org.tr),

[www.yenisehir.org.tr](http://www.yenisehir.org.tr)

Bizim stresli toplumumuzda bireysel sporların yararlarını yeniden keşfetme gereği duyuluyor ve de ESKRİM bunların en değerli olanlarından biridir diyerek eskrimi tanıtmama fırsat verdiğiniz için teşekkür ederim. □