



Son yıllarda ülkemizde giderek yaygınlaşan ve tüm dünyada çok sevilen bir spor dalı kayak. Belki de birçok kişinin tutkusu...Fakat zevkli olduğu kadar, riskli ve zorlu bir spor dalı. Eğer bugüne kadar kayak yapmayı hiç denemediyse, işin eğitimini alarak bu sporun inanılmaz keyfini yaşayabilirsiniz... Bu çok sevilen spor dalını sizlere daha yakından tanıtmak için Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi Serdar GÜRBÜZ ile sohbet ettik...

Serdar GÜRBÜZ

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi

Röportaj: Hatice PALA

ACME: Kayak çok ilgi çeken bir spor dalı olmakla birlikte, pek çok kişi "acaba ben kayabilir miyim" diye tereddüt ediyor. Öncelikle sormak istediğim nokta, herkes kayak yapabilir mi?

Öğr.Çör. GÜRBÜZ: Fiziksel özellikleriniz ne olursa olsun, kişiye uygun şartlarda, ona uygun teknikle, malzeme ve pistlerle her yaşta insan kayak yapabilir. Kayak, Alp ve Kuzey disiplini olmak üzere iki ana bölüme ayrılır. Alp disiplini, slalom, zıplamalar vs. içeren bölüm, Kuzey disiplini ise, daha çok kuvvet, dayanıklılık gerektiren, sportif özelliklerin çok daha ön planda olduğu bir spor branşıdır. Daha çok turistik anlamda öğretilen Alp disiplini.

ACME: Kayak nasıl öğrenilir, kayak dersi sırasında ne gibi bilgiler veriyorsunuz?

Öğr.Çör. GÜRBÜZ: Turistik amaçlı kayak öğretirken, ilk olarak malzeme-yi bireye tanıtıyoruz ve onunla nasıl

kolay hareket edeceğini gösteriyoruz. Kayakların taban kısmında, kenarlarda birtakım çelikler vardır ve onları kullanmaya başladığımız zaman kayağa yön verebiliriz. İkinci aşamada, düz basmayı öğrettikten sonra, kayağın kenarlarına basmayı öğretiyoruz. Sonraki aşama, kayakların önünü ve arkasını boylamasına olarak hareket ettirmeye çalışmak oluyor. Yanlara açıyoruz, uçlarını birleştiriyoruz, vücut bu egzersizleri yapabilmeye başladıktan sonra kaymak kolaylaşıyor. Daha sonra nasıl düşülür onu öğretiyoruz. Yani insanlara ne şekilde yaparlarsa kayağın duracağını gösteriyoruz. Malzemeleri ve düşmeyi öğrettikten sonra ise öğrenciyi kontrol ederek kaydırmaya başlıyoruz. Küçük kaymalarla başlıyor ve o küçük kaymaların içinde dönüşleri gösteriyoruz. Sonraki aşama çok kolay, kayıyoruz ve duruyoruz. Bundan sonrası tamamen bireyin kendisine kalıyor. Kendisini ne kadar geliştirmek isterse, o kadar gelişmesi, tekniğini düzeltmesi, paralel kayması, paralel kayıp artistik dur-

ması, kayıp atlaması mümkün.

ACME: Bir kişinin tek başına güvenli bir şekilde kayacak hale gelmesi için ne kadar sürelik bir eğitim programı alması gerekir?

Öğr.Çör. GÜRBÜZ: Bu durum, kişinin hazır bulunuşu ile ilgilidir. Fiziksel koşulları, psikolojisi kaymaya uygunsa ve istiyorsa, hiçbir engel yok demektir, kişi çok rahat kayabilir. Ama bir zaman belirlemek çok zordur, çünkü bu bireyden bireye değişiklik gösterecektir. Ortalama olarak bir öğrenme süresinden bahsedecek olursak, iki günlük bir kayak turunda ikinci günde artık keyif alabilecek kadar kayabilirsiniz. Dolayısıyla sabah iki saat, öğleden sonra iki saat gibi bir çalışma programı kapsamında kişi kendisini kaydıracak kadar ve "tamam ben bu işi yapabiliyim" diyecek bir duruma geliyor.

ACME: Temel kayma teknikleri nelerdir? Kayak tekniğini geliştirmek için ne gibi tavsiyelerde bulunabilirsiniz?

Öğr.Çör. ÇÜRBÜZ: Çüvenli kayış için kullandığımız "kar sapanı" dediğimiz bir yöntem var. Bu yöntemde, kayakları A şekline getirir yani uçlarını birleştirir ve aşağı doğru kayarsınız. Pist ne kadar eğimli olursa olsun, kayaklarınızı çapraz yaptığınız zaman kayak durur. Şimdi bazı yeni ekoller ortaya çıktı. Bu ekollerden bir tanesi kar sapanını hiç öğretmeden direkt paralel kaymayı öğretmektir. Bunu genellikle kayak sporu yapacak çocuklarda ve yetişkinlerde kullanıyor, kar sapanını hiç öğretmeden direkt paralel kaymaya başlatıyoruz. Ama turistik kayışlarda kesinlikle kar sapanını öğreterek başlıyoruz. Dönüşleri, kar sapanı dönüş, Alicoma dönüş ve paralel dönüş olmak üzere sıralayabiliriz. Tekniğinizi geliştirmek için ise, sadece kendinizle savaşmanız gerekiyor. Ben yapabiliyorum diyeceksiniz. Aslında kayakta duyulan haz, kaymaktan öte "ben bunu yaptım" duygusudur.

ACME: Kayak yaparken ne gibi malzemelere ihtiyaç vardır? Malzeme seçiminde nelere dikkat etmek gerekir?

Öğr.Çör. ÇÜRBÜZ: Her markanın çok ucuzu ve çok pahalısı vardır. Çok pahalı bir malzeme almak çok daha iyi kaymayı sağlamaz. Hatta bazen kaymanızı bile zorlaştırabilir. Önemli olan ne düzeyde kayak yapacaksanız, ona uygun bir malzeme almanızdır. Dikkat edilecek nokta, kayağın altının sağlam olmasıdır. Modeli eskidi diye kayağı atmak, değiştirmek çok mantıklı değildir. Çünkü bizi kaydıran yer, kayağın altıdır. Özellikle yeni başlayanların çok pahalı kayak malzemesi almasına gerek yoktur. Tabii ki çok kötü bir kayakla da başlamamak gerekir.

Kayak satın alırken boyumuz çok fazla önemli değil, fakat kilomuz önemlidir.

Çünkü kayağın üzerine yapacağınız basınç ve o basınçla ne düzeyde kayacağınız önemlidir. Dolayısıyla bunlar hesaplanmış, boy ile kilo arasında ve kayak boyu arasında bir bağlantı bulunmuştur. Normalde kayaklar standart iken, yani ortası, kuyruğu ve ucu dümdüz gidiyorken, daha sonra zamanla ortası inceliyor, baş kısmı ve kuyruğu kalınlaşmıştır. Beli inceleyerek giden bu tip kayaklara Carving kayak deniliyor. Böylece Carving kayaklar ile kayak boyları kısaldı, kayak boyunun kısalmaması ise kayış kolaylığı sağladı. Çünkü malzeme vücudumuza ne kadar yakınsa, o kadar rahat kontrol edebiliyoruz. Bunlar da tam Carving, yarım Carving ve düz kayaklar olarak üçe ayrılıyor. Düz kayaklar, boyumuzdan en az 10-15 cm uzundur. Carving kayakları ise boyumuzdan 10 cm kısa, en fazla boyumuz civarındadır. Çünkü boyumuzun uzunluğu ile kayak arasındaki o bağlantı bir şekilde hesaplanmıştır. Kayakların bu şekilde yapısını değiştirmesinin nedeni snowboard oldu. Snowboard'a ilgi artınca, kayaklar board ile savaşabilmek için kayağın yapısını değiştirmek zorunda kaldı. Dolayısıyla küçük bir teknik değişiklikte bol karda da Carving kayaklarla artık rahatlıkla kayılabiliyor.

ACME: Kayak yaparken en güvenli nasıl düşülür?

Öğr.Çör. ÇÜRBÜZ: Kayakta güvenli bir düşüş için kenara doğru oturmak yeterlidir, başka bir şey yapmaya gerek yoktur. Hızlı gidiyorsanız, kayak durmaz diye bir korkuya kapılmamak gerekir. Eğer düşersek de kayağın ayağımızdan çıkıp gideceğini bilmemiz bizim için yeterlidir. Onun dışındaki her şey kendimizi korumamıza bağlıdır. Ellerimizi ve kafamızı koruyup, makul bir şekilde düşebiliyorsak sorun olmaz.

ACME: Kayak yapanların kazalara maruz kalmamaları için nelere dikkat etmeleri gerekir?

Öğr.Çör. ÇÜRBÜZ: Bu çok önemli bir nokta. Birinci olarak çok iyi ısınmak gerekir. Isınmak terlemek değildir. Vücudunuzun hazır hale gelmesi, kaslarınızın ve eklemlerinizin dışarıdan herhangi bir etkiye maruz kaldığında zarar görmeyecekleri bir gevşeme pozisyonuna gelmesidir. Kan dolaşımına izin vermek, vücudunuzu sıkı birtakım şeyler varsa onları rahatlatmak gerekir. Burada kostüm olarak seçilecek malzeme de çok önemlidir. Biz genellikle ince ve üst üste giyilen, teri emen ve açılabilen malzemeleri öneriyoruz. Mesela, kayarken kas kuvvetini kullanıp, terleyeceğimiz için birtakım kıyafetleri gevşetmek gerekir. Ve o terin vücudumuzdan çıkmasını sağlamalıyız. Malzeme seçimi çok önemlidir, doğaya adapte olacağımızı unutmamak lazım.

ACME: Kayak yapmadan önce doktor kontrolünden geçmek gerekir mi? Ne tür sağlık problemleri olan kişiler bu spordan uzak kalmalı?

Öğr.Çör. ÇÜRBÜZ: Bu çok sık sorulan sorulardan bir tanesi. Üst düzeyde kayak yapılacaksa, doktor kontrolü mutlaka gerekir. Çünkü özellikle kalp-damar riski olan kişilerde yüksek irtifaya çıktıkları için bir sıkıntı doğabilir. Ayrıca, bol oksijen, egzersiz, otellerde rahat yemek ve ardından gelebilecek birtakım sorunlar ve otellerin hastanelere uzak olması daha büyük bir sıkıntı yaratmaktadır. O nedenle kişinin kalp-damarla, nefesle ilgili birtakım sağlık problemleri varsa mutlaka bir doktor kontrolünden geçmesi gerekir. Ya da sadece turistik amaçlı o tür yerlere gitmesi uygun olur. □