

SU SPORLARI

Kimileri sadece yazın değil kışın da suya giriyor. Onların amacı serinlemek değil, spor yapmak!



Sporun, yaşamımız için çok çeşitli yararları var. Sağlıklı, dayanıklı, güçlü ve mutlu olmamızı sağlaması sporun en önemli yararları arasında. Tüm insanların sağlıklı bir yaşam için spor yapması gerekir. Su sporlarının çoğu tüm vücudun çalışmasını sağlar. Su sporları hem çok çeşitli hem de çok eğlencelidir. İşte bazıları:

Yüzme, su sporlarının yapılabilmesi için en temel aktivitedir. Çok küçük yaşlarda başlayan yüzme hikâyemiz, suda ayaklarımızı ve ellerimizi sürekli hareket ettirmemizle başlar. Kimileri bu yüzüş şeklini "köpekleme" olarak ifade eder. Eğer yüzmeyi spor olarak yapmayı planlıyorsanız, farklı stillerde kendinizi geliştirebilirsiniz. Kurbağalama, kelebek, sırtüstü, serbest yüzme stillerinden birini ya da hepsini seçebilirsiniz. Profesyonel bir yüzücü olmak gibi bir niyetiniz yoksa düzenli olarak yüzmek ve günden güne yüzme mesafesini artırmak spor için yeterli olacaktır.

Yüzme, vücuttaki tüm kasları çalıştıran sporlardan biri. Disiplinli bir yüzücünün kalbi ve akciğerleri de daha iyi çalışır. Tüm kasları çalışan bir vücudun sinir sistemi de bundan etkilenir. Yüzücüler sudan çıktıklarında kendilerini mutlu, rahatlamış ve başarılı hisseder.

Yüzme sporunu kurallarına göre öğrenmek istiyorsanız bir eğitmeninden destek almanız gerekir. Bunun için örneğin okulunuzun yüzme topluluğuna ya da bir spor kulübünün düzenlediği eğitimlere katılabilirsiniz.

Çift Paletli Yüzme, serbest yüzme stiliyle yapılan bir spordur. Diğer bir paletli yüzme biçimi de "monopalet"le yüzmedir. Böyle yüzenler, yüzerken bir yunusa benzer. Çünkü iki ayaklarına tek bir palet takarlar. Bu nedenle ayakları birbirine birleşir ve ayrılmaz. Bu sporu yapanlar farklı bir şnorkel kullanır. İleriye doğru hızlıca yüzen bu sporcular için şnorkelin alın kısmının basınca daha dayanıklı olması gerekir. Monopaletle yüzenler sualtı, su üstü ve tüplü olmak üzere üç ay-



rı kategoride yüzebilir. Spor soğuk bir gölde ya da nehirde yapılıyorsa dalış giysisi de giyilebilir. Paletli yüzmede de tüm vücut kasları kullanılır ve vücut zinde hissedilir.

Sörf yapmak için yüzme bilmek önemli, ama dalmayı bilmeye gerek yok. Çünkü bu sporu yaparken çoğunlukla su yüzeyinde, bir tahtanın üzerinde olacaksınız. Türkiye'de çok güçlü dalgaların olduğu yerler olmadığı için daha çok rüzgârdan yararlanılan sörf stilleri tercih ediliyor. İşte çeşitli sörf seçenekleri:

Rüzgâr sörfü: Bu sörf stilinde, sörf tahtasının üzerine bir yelken takılıdır. Önce tahtanın üzerine çıkıp, yelkeni doğru yerlerden tutup kaldırırsınız. Tahtanın üzerinde dengede durabilirsiniz, rüzgârdan yararlanıp kaymaya başlarsınız. Hızlanabilmek için rüzgârın da güçlü olması gerekir. Bu nedenle sörf sporları için rüzgârlı ve derin olmayan kıyıları tercih edilir.



Uçurtma sörfü: Uçurtma sörfünde, rüzgâr sörfünde olduğu gibi yine bir tahtanın üzerindediniz. Ama farklı olarak yelken yerine büyük uçurtmalar kullanılır. Bu uçurtmalar o kadar büyüktür ki, güçlü bir rüzgârda sizi uçurabilir. Uçurtmalar üçgen ya da bir yamaç paraşütü görüntüsündedir. Ellerinizde uçurtmayı yönlendiren ipler olur. Uçurtmaya istediğiniz komutu vererek dönebilir, havalanabilir ve inebilirsiniz. Kullanılan sörf tahtası da daha küçük ve hafiftir. Havalandığınızda tahta da ayağınıza takılı kalarak sizinle havalanır. Bu sporu yapmak için de rüzgârlı kıyılar tercih edilir.

Kıyı sörfü: Bu sörf stilinde, uçurtma sörfünde kullanılanlardan daha küçük bir sörf tahtası kullanılır. Sörf kumsalda başlar. Dalganın çekildiği an kumsalda koşarak suya girer ve ilk dalgayla birlikte tahtanın üzerine çıkıp kaymaya başlarsınız. Bu sporu yapabilmek için taşlık olmayan dalgalı bir kumsal seçmek gerekir.

Wakeboard: Bu sörf stilinde ayaklarınız sörf tahtasına bağlıdır ve bir tekne sizi çeker. Tekne giderken arkasında iki dalga oluşturur. Sörfçü oluşan bu dalgaları rampa olarak kullanıp taktalar atarak akrobatik hareketler yapar. Bir de kablolu wakeboard var. Bunda, tekneye değil karadan yönetilen bir çekiciye bağlı olursunuz.

Su Kayağı yaparken kayaklar ayaklarınıza takılıdır, elinizde diğer ucu hızlı bir tekneye bağlı olan halat bulunur. Jet ski sizi çekerken, siz de suyun üzerinde kayarsınız. Kayarken, teknenin arkasında oluşan dalgaları kullanarak wakeboard'da olduğu gibi atlayabilirsiniz. Eğer yarışmadaysanız, atlama mesafesi ne kadar uzun olursa o kadar iyi puan alırsınız. Soğuktan koruyacak bir giysi kullanırsanız su kayağını kışın da yapabilirsiniz. Su kayağı birçok tatil yerinde yapılan bir etkinliktir.

Yelken sporunun amacı hem tekneyi, hem de yelkeni kontrol edebilmektir. Eğer yüzme biliyorsanız ve omurganızda ve belinizde bir problem yoksa her yaşta bu sporu yapabilirsiniz. Yelken sporu iki gruba ayrılır: Yelkencilik ve yatçılık. Yelkencilik grubunda, sporu yapan kişinin yaşına ve deneyimine göre değişen çeşitler vardır. 8-16 yaş grubundaki yelkenciler "optimist" adı verilen temel yelken sınıfını tercih eder. "Pirat" sınıfı için iki, "Dragon" sınıfı için üç kişi gerekir.

Eğer yatçılıkla ilgileniyorsanız ekibinizin daha kalabalık olması gerekir. Türkiye'deki yarışmalar 5-15 metrelik tekneler arasında, farklı kategorilerde düzenlenir.





Serbest Dalış, nefesimizi tutarak suyun içinde çeşitli işler yapabileceğimizi gösterir. Nefesimizi uzun süre tutabilmemiz için öncelikle vücudumuza az oksijenle çalışmayı öğretmemiz gerekir. Uzun süren bu öğrenme döneminde sabırlı olmak gerekir. Uzun paletlerle, kısa mesafeli, yatay dalışlar yaparak, sonra paletleri kısaltarak, paletsiz dalarak, dalış mesafesini uzatarak kendimizi geliştirebiliriz.

Serbest dalışta da dalışa özel malzemeler kullanılır. Gözlüğün küçük ve tam yüzümüze göre olması, derindeki basınca dayanıklı olması gerekir. Şnorkel de dalış hızımızı engellememesi için diğerlerine göre daha kısa borulu olmalıdır. Sualtında kalma süremiz, nefesimizi tuttuğumuz süreyle kısıtlı olduğu için kullandığımız hiçbir malzeme bizi rahatsız etmemeli, engellememelidir.

Serbest dalışta da farklı stiller var: Dikey dalışta dalgıç belirli bir derinliğe ulaşmaya çalışır. Bunu sabit ağırlık kullanarak; palet ve sabit ağırlık kullanarak; paletsiz ama iple kendini çekerek ve sabit ağırlık kullanarak; hiçbir malzeme kullanmadan sabit ağırlık kullanarak, dalınan noktada ağırlığı bırakarak yapar. Yatay dalış ise derine dalmaya gerek kalmadan sığ sularda ve havuzlarda yapılabilir. Bu stil paletli ya da paletsiz uygulanabilir. Kimi yatay serbest dalışçılar su yüzeyinde şnorkelle gezinirken, sadece derinde zıpkınla avcılık yapmak ya da toplayıcılık yapmak için dalarlar.

Serbest dalış eğitimi almak isteyenler için çok sayıda üniversitede ve yüzme okullarında bu tür dalış eğitimleri veriliyor.

Tüplü Dalış, sualtının güzelliklerini keşfetmek için tuttuğumuz nefes yani sualtında kalma süremiz az gelince bulunmuş bir dalış yöntemidir. 14 yaşından büyük olan ve tüp kullanmasına bir engel olmayan herkes bu sporu yapabilir. Eğer bu sporla ilgili endişeleriniz varsa eğitime başlamadan önce eğitmen eşliğinde keşif dalışı yapabilirsiniz.

Dalış eğitimleri birkaç aşamalıdır. Her aşamanın sonunda bir yıldız sahibi olursunuz. Tek yıldızlı dalgıçlar, üç yıldızlı dalgıç eşliğinde 18 metreye kadar dalış yapabilir. Eğitimin ikinci aşamasını bitirenler iki yıldızlı dalgıç olur. Bu dalgıçlar, en az iki yıldızlı bir dalgıçla 30 metreye dalebilir. Ama 18 yaşından küçükseniz, üç yıldızlı bir dalgıçla 24 metreye dalebilirsiniz. Üç yıldızlı dalgıç olduğunuzda artık diğer dalgıçlara liderlik edebilirsiniz, 30 metreye dalebilirsiniz. Eğitmen kontrolünde 42 metreye dalmak da mümkündür.

Tüplü dalış eğitimi verilen birçok eğitim merkezi var. Özellikle sahil kentlerinde hem tatil yapıp hem dalış eğitimi alabilirsiniz. Dalmayı öğrendikten sonra sualtı fotoğrafçılığı, sualtı belgeselciliği, mağara araştırmacılığı ve sualtında yön bulma gibi etkinliklerde bulunabilirsiniz.



Kano sporu Amerikan Yerlileri'nin teknelerine benzeyen, çeşitli incelikte ve uzunlukta tekneler ve küreklerle yapılır. Kano sporu için daha çok akarsular tercih edilir. Tehlikelere karşı can yeleği giymek, kask takmak gibi önlemler alınır. Yarışmalarda amaç genellikle belirli bir mesafeyi kısa sürede tamamlamaktır. Tatil yerlerinde bir arkadaşınızla çift kişilik kanoya binmek çok eğlenceli olabilir.

Kürek sporu kano sporuna benzer, ama ekip daha kalabalıktır. Sporcular sırtları gittikleri yöne dönük oturur. Aynı anda, ayaklarıyla kendilerini geriye iterek kürekleri çekerler. Uluslararası kürek yarışlarında 2000 metre mesafede kürek çekilir. Kulvar sayısı da 3 ile 8

arasında değişir. Yarış stiline göre kürek çeken sporcu sayısı da değişir. Bazı yarışlarda bir de dümenci vardır. Gidilen yönü dümenci ayarlar.

Rafting yaparken bir şişme botun içinde, güçlü akan akarsuya karşı yol almaya çalışılır. Bu spor da kürek gibi bir ekip sporu olsa da, bir sarsıntıyla bot devrilecek olursa herkes kendi başının çaresine bakar. Raftinge başlamadan önce bot devrilince paniğe kapılmadan bota tekrar nasıl çıkılacağını, bir nehirde nasıl yüzüleceğini, küreğin nasıl kullanılacağını iyice öğrenmek gerekir. Zorluk derecesine göre çeşitli parkurlar vardır. Parkurun ne kadar zor olduğu, suyun akış şiddetine ve kayaların sayısına göre belirlenir.

Rafting nehirlerde yapılan bir spordur. Güçlü akan nehirler tercih edildiği için kask ve can yeleği takmak gerekir. Nehir suyu soğuk olduğu için su geçirmeyen elbise giymek de iyi olabilir. Türkiye'de nerelerde rafting yapıldığını öğrenmek için, bir harita üzerinde nehirleri inceleyebilirsiniz.

Denizlerde ve akarsularda yapılan sporlar dışında havuzda yapılan su sporları da vardır. Su altı hokeyi, sualtı ragbisi, su voleybolu ve suto-pu, isimlerinden de anlaşıldığı gibi karada yapılan sporların suya göre düzenlenmiş türleridir.

Su sporlarının hepsinde yüzme bilmek gerekir. Yüzmeyi öğrendikten sonra tek problem bu eğlenceli su sporlarından hangisine başlayacağınıza karar vermek!



Kaynak
<http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/fedo/federasyon.htm>

Burcu Parmak
Fotoğraflar: Jupiter Images