

# Buz Pateni Yapmak Çok Eğlenceli!

Ankara'da bir buz pistindeyiz!  
Burada yaşları 5-15 arasında  
değişen bir grup çocuk antrenörleri  
eşliğinde buz pateni antrenmanı yapıyor.  
Hepsi de yarışmalara hazırlanıyor.  
Antreman sırasında binbir çeşit hareket  
yapıyorlar. Dönüyorlar, sıçırıyorlar,  
geri geri kayıyorlar... Azimle çalışan  
bu sporcuları hayranlıkla izliyoruz.  
Antreman bittikten sonra antrenör  
Natalia Özşenoğulları ve sporculardan  
Sıla Saygı'yla sohbet ediyoruz.



Sıla Saygı

Sıla Saygı, yurtiçinde ve yurtdışında pek çok buz pateni yarışmasında birincilik kazanmış bir sporcumuz. Hatta geçtiğimiz günlerde gerçekleştirilen 2008 Balkan Şampiyonası'nda bir birincilik daha kazanmış. Sıla ve antrenörü bu başarıdan dolayı çok mutlu. Biz de onların mutluluklarını paylaşıyor ve Sıla'nın bu spora ne zaman başladığını soruyoruz.

Sıla, bu spora nasıl başladığını pek hatırlamadığını, çünkü kendini bildi bileli buz pateni yaptığını anlatıyor. Gerçekten de ailesi Sıla'yı küçükükken, tam beş yaşındayken bu buz pistine getirmeye başlamış. Ailesinin ve antrenörünün yıllar süren desteğinin yanında, kendisinin de olağanüstü çabasıyla bugünlere kadar gelmiş. Sıla, şimdi 7. sınıfta ve Türkiye



Farklı yaş gruplarından çocuklar, her gün antrenman yapıyor. Antrenman, başlamadan bize poz verdiler.

Noterler Birliği İlköğretim Okulu'na devam ediyor. Öte yandan da her gün buz pistindeki antrenmanlara katılıyor. Antrenmanlar kimi zaman sabah, kimi zaman da akşamüzeri oluyor. Sabah antrenmanları yedide başlıyor ve Sıla, antrenman bittikten sonra okuluna gidiyor. Sıla okulda da çok başarılı bir öğrenci.

Sıla'nın antrenörü Natalia Özşenoğulları, buz pateniyle profesyonel olarak uğraşmak isteyenlerin bu spora küçük yaşlarda başlaması gerektiğini söylüyor. Ayrıca profesyonel sporcuların tıpkı Sıla'nın yaptığı gibi hemen her gün çalışması gerektiğini belirtiyor. Sıla'nın çalışma programında akrobasi, jimnastik ve modern dans gibi farklı derslere de yer verdiklerini anlatıyor. Gerçekten de Sıla'nın böyle çok yönlü bir eğitim aldığı belli; çünkü



Sıla Saygi antrenörü Natalia Özşenoğulları ile birlikte.

buzda kaydığı sırada onu izlemeye doyamıyorsunuz. Buz pateninde, müzik, dans ve güzel görünüm ayrılmaz bir üçlü. Bu nedenle yalnızca buz üzerinde kaymak yeterli olmuyor. Müziği hissedebilmek, güzel bir duruşa ve esnek bir bedene sahip olmak da çok önemli. Bu konudaki düşüncelerinin ne olduğunu

Sıla'ya da sorduk. Heyecanla bize buz pateninin beden gelişimi açısından ne kadar yararlı bir spor olduğunu anlattı. Herkesin buz pateni yapmayı denemesini istediğini belirtti. Buz patenini ne kadar çok sevdiğini bir kez daha fark ettik ve hemen sorduk: "Peki, bu sporu herkes yapabilir mi?" Sıla da, antrenörü de hangi yaşta olursak olalım buz pateni yapmaya başlayabileceğimizi anlattılar. Bunun için yalnızca istekli olmanın yeterli olduğunu söylediler. Bir

kez buz üzerinde dengede kalmayı başardıktan sonra kolayca kayabileceğimizi de belirttiler. Buna o kadar sevindik ki! Sıla ve antrenöründen ayrıldıktan sonra hemen araştırdık. Ankara, İzmit, İstanbul, Denizli, Bursa, Antalya, Konya, İzmir gibi illerimizde buz pateni yapmayı deneyebileceğimiz pistler olduğunu öğrendik. Bu pistlerin adreslerine İnternet'ten araştırma yaparak ulaşabilirsiniz.

## Buz Pateni Düşe Kalka Öğreniliyor!..

Buz patenine başlayanlara, öncelikle buzun üstünde düşmeden durmak, küçük adımlarla kaymak ve kayarken durmak öğretiliyor. Ayrıca düştükten sonra nasıl ayağa kalkılacağı ve düşerken kendini korumanın yolları da gösteriliyor. Buz pateni yaparken düşmekten korkmamak gerekiyor; çünkü bu spor gerçekten de

“düşe kalka” öğreniliyor! Buz üzerinde kaymak için, başlangıçta bacaklar birbirine bitişik ve ayaklar “v” biçiminde tutuluyor. Ardından kollar iki yana düz bir şekilde açılıyor. Denge sağlandıktan sonra sırayla her iki ayakla küçük adımlarla kaymaya çalışılıyor. Adım hangi ayakla atılıyorsa o bacak hafifçe kırık tutuluyor. Ayrıca adım atarken patenin çelik kısmının iç kenarına ağırlık verilerek ilerleniyor. Vücudu dik tutmak da rahat adım atmanın bir parçası.

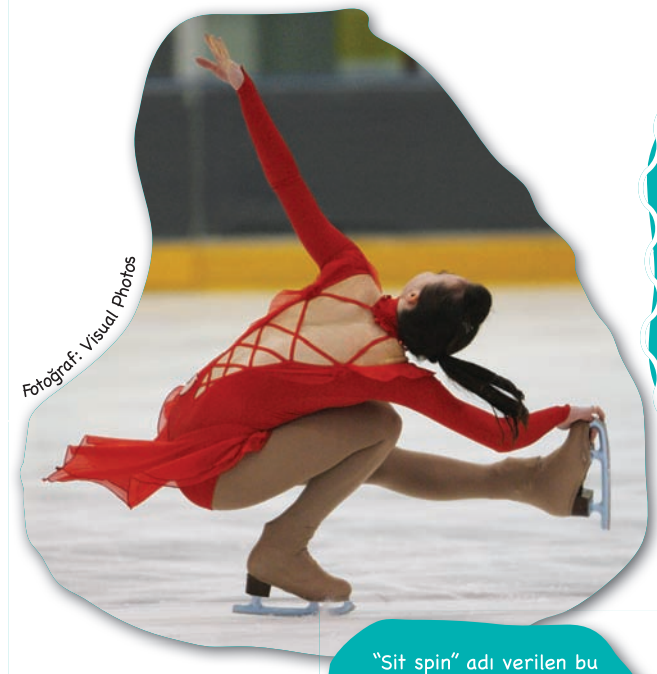
### Buz Pateni Hareketlerini Tanıyalım

Buz pateninde “jump (‘camp’ okunur)” adı verilen sıçramalar ve “spin” adı verilen dönüşler var. Bu sıçrama ve dönüşler farklı şekillerde yapılabiliyor.



Fotoğraf: Visual Photos

“Biellman spin” adı verilen bu hareket sırasında da sporcu, ilk olarak bacağına yana açarak kendi çevresinde dönmeye başlıyor. Dönüş sırasında ayağını arkaya doğru kaldırıp başının üzerinden eliyle tutuyor.



Fotoğraf: Visual Photos

“Sit spin” adı verilen bu hareket sırasında sporcu çömelip yere olabildiğince yaklaşarak dönüşünü gerçekleştiriyor.

**Sıla Saygı Sizin için Kaydı!**  
Antreman sırasında Sila'nın kısa bir filmi çekti. Onu kayarken izlemek isterseniz, web sayfamıza bakabilirsiniz.

Web adresimiz:

[www.biltek.tubitak.gov.tr/bilimcocuk](http://www.biltek.tubitak.gov.tr/bilimcocuk)



## Buz Patenleri

Patenlerin altında 3 - 4 mm genişliğinde bir çelik parçası var. Çeliğin buza değen yüzeyi içe doğru oyuk. Bu oyuğun iki kenarıysa bıçak gibi keskin. Kayarken patenin altındaki çelik buzun üzerinde büyük bir basınç oluşturuyor. Basıncın etkilediği bölümlerdeki buz hemen eriyor.

Çelik de, buzun erimesiyle oluşan az miktardaki suyun üzerinde

kayıyor. Çeliğin iç ya da dış kenarına ağırlık verilmesi, ilerleme ya da durmayı sağlıyor. İlerlemek için iç kenara, durmak için de dış kenara ağırlık veriliyor.

Buz pateni ayakkabılarının altında ince bir çelik parçası var. Bu parça, kayarken buzun üzerinde basınç oluşturuyor. Bu da buzun erimesine ve eriyen az miktardaki su üzerinde ilerlenmesini sağlıyor. Yani, aslında buz değil su üzerinde kayılıyor!



Çeliğin ön ucunda "tırtıl" adı verilen 6 diş bulunuyor. Sıçramalar ve dönüşler sırasında bu dişlerden yararlanılıyor.

Sıla Saygı

## Buz Patencilerinin Giysileri

Buz pateninde müzik, hareketler ve giysilerin birbiriyle uyumlu olmasına özen gösteriliyor. Giysiler, hareketlerin rahat yapılması için esnek kumaşlardan hazırlanıyor. Erkekler gömlek, tulum ve yüksek belli pantolonlar giyiyor. Kadınlar da özel olarak hazırlanmış elbise ya da bluz ve etekten oluşan giysiler ve esnek çoraplar giyiyor. Sporcular, çalışmalar sırasında eşofman, tayt gibi rahat giysiler giyip eldiven takıyor. Eldiven, düşme sırasında ya da bazı hareketlerde pateni tutarken ellerin acımasını önlemeye yardımcı oluyor. Patenlerin de, ayağa uygun ölçüde olması gerekiyor. Çünkü, dar ya da geniş olan patenler kaymayı güçleştiriyor.

Özge Aslan