

30 OCAK - 3 ŞUBAT 2008

ALP DİSİPLİNİ

TEMEL KAYAK EĞİTİMİ - I

TEKNİK RAPOR

YER: Uludağ (ODTÜ Tesisi)

ES: Gökhan Köse

TS: Sinan Çakır

MS: Berker Zeybek

Eğitim Verenler

Gökhan Köse
Berker Zeybek
Sinan Çakır
Tolga Uzun
Nader Ashgar
Ali Özbay (son 2 gün)

Eğitim Alanlar

Mayıs Kurt
Erkan Aşık
Mustafa Kızıl
Şeyda Yıldırım
Barış Önal
Mehmet Çiçek
Yücel Torun
Arzu Arslan (eğitimi 3. gün terkettiği için,
eğitimi sayılmamıştır)

Önceki senelerin aksine bu sene kuzey ve alp disiplinlerinin temel eğitimleri ayrı yapıldı. Mukocularımız, Uludağ kendilerine uygun olmayacağı için kampını Gerede'de yaptı. Tabii iyi mi oldu ayrılması? Hayır ama Alp Disiplini eğitiminin Gerede'de verilemeyeceğinin açık olması ve mukocuların (masrafların çok olacağını düşünerek) Uludağ yanaşmaması sonucu kamplar bu şekilde ayrıldı. Halbuki en ideali, kampların beraber düzenlenmesi ve disiplinlerin birbirinden kopmaması. Kamplar bu şekilde hem daha eğlenceli, hem de daha atışmalı(!) geçer.

Eğitim Programı

- 07:00 → kalk
- 07:15 → sabah koşusu ve esnetme
- 08:00 → kahvaltı
- 09:15 → çıkış
- 12:00 – 13:00 civarları → öğle yemeği
- 1 saat moladan sonra → eğitime devam
- 17:00 → eğitimi bırakıp dönüşe başlama
- 19:30 → akşam yemeği
- 21:00 – 22:00 civarları → bilgilendirmeler
- 23:00 → ses-kes

Tesis ile öğle yemeği dahil olmayacak şekilde anlaştığımız için öğlenleri tesise dönmüyorduk. Böylece tesise gidip gelme süresince oluşan vakit kaybından da yırtıyorduk. Öncelikle bu durum bizi düşündürmüştü, çünkü havanın soğuk, sisli veya bulutlu olduğu bir

durumda dışarıda oturup yemek yemek oldukça eziyetli olacaktı. Ayrıca bu durumda bütün gün dışarıda olacaktık ve yine havanın soğuk olması durumunda insanlar arada oturup ısınacakları bir yere ihtiyaç duyacaklardı. Bu durumu çözmek için acaba pistlere yakın olan Polis Misafirhanesi bizim öğlen birşey içip yemeden 1 saat kadar konaklamamıza izin verir mi diye düşündük. (ODTÜ tesisine gitmek gelmek kayak ayakkabılarıyla eziyet) Ama maalesef... Neyse ki ilk ve son gün haricinde her gün hava cilloptu, pistin kenarında oturup yedik yemeklerimizi. İlk gün ise hava çok kötüydü (sis + kar yağışı) ama o gün eğitime 11'den sonra çıktığımız için dışarıda yemek yemedik ve yarım günlük bir eğitim oldu. Son gün de hava kötü mötü, oturduk yedik liftin başında. Zaten pistte kaydığımız için milletin gazı vardı ve kimse fazla oturmak istemedi.

Öğlenleri yemek için sabah çıkmadan önce 3 kişilik bir ekip termos ve sandviçleri hazırlıyordu. Yanımızda sandviç, meyve, termos ve matlarımızı alıp, öğlenleri pistin kenarında karnımızı doyurduk.

Eğitim Cehennem pistinin alt kısımlarında (cehennem dibinde☺), eğimin mülayimleştiği yerlerde yapıldı. Bu kısımda pist genişliği nispeten artıyor, ama yine de pistte çok fazla yer kaplamamak hem milletten gıcık kapmamak için, hem de olası kazaları engellemek için faydalı olur. Eğitim için bu pistin seçilmesinin en önemli sebebi eğiminin temel eğitim için oldukça uygun olması. Pistin diğer pistlere oranla boş olması ve ODTÜ tesisine nispeten yakın olması da bu pistin cazibesini artıran diğer etkenlerdi. Kayak ayakkabılarıyla pistin altına kadar yürümek 10 dk. kadar alıyordu. İlk gün pistin en alt kısmında çalıştık, ancak daha sonraları oraları çok kalabalık ve dar geldiği için pistin orta kısımlarında kalan uzunca bir az eğimli kısımdan sonra pistin yavaşça dikleştiği yerlerde eğitimi yaptık. Buraya yürümek de kayak ayakkabılarıyla pistin altından bir 5-6 dk. sürüyordu.

Eğitimin başında 5 eğiticinin birden bulunması anlamsız olduğundan, ilk 3 gün 2 kişi, sonraki günlerde 3 kişi ve Ali genellikle Kuşaklıkaya'da olmak üzere pistlerde kaymaya gittiler. Bu kaçamaklar, özellikle bir önceki sene ileri eğitimini almış olanlar için oldukça faydalı oluyor. İleri-2 eğitimleri öncesinde tekniği hatırlayıp, daha iyi uygulama şansı buluyorlar. Ayrıca temel eğitimi verirken de hareketleri daha düzgün gösterme şansları oluyor. Ancak eğitim alanların başında kalanlardan birinin ben ve Tolga olmasına özen gösterdim. Çünkü 2. senesinde olan biri bazı noktaları rahatça atlayıp, bilmeden de olsa yanlış şeyler gösterebiliyor.

Not: Eğitime başlamadan önce ısınma ve gerdirme hareketlerinin yapılması sakatlanmaları engellenmesi açısından önemli.

Bilgilendirme olarak 2. gün akşamı malzeme bilgilendirmesi, 3. gün akşamı teknik bilgilendirme verildi. 2., 3. ve 4. gün akşamları kısa kısa terapiler yapıldı. Yemeğin 19.30 gibi geç bir saatte başlaması, bilgilendirmelerin geç başlamasına, dolayısıyla geç bitmesine sebep oldu.

Eğitimin seyri gün bazında aşağıdaki şekilde izlemiştir:

1. Gün: Kayak takma, çıkarma, ısınma hareketleri, kayakla yürüyüş, yıldız dönüşü, kılçık çıkışı, paralel (yan yan) çıkış, temel duruş, düşme-kalkma tekniği, yamaç kayışı

2. Gün: Yamaç kayışı, adım alarak dönme, J dönüşü, paten

3. Gün: J dn, C dn, kayarken paralel durma (hızı kesme), yumurta ve baton altından gemece, kick turn, S dn (dönmeden önce kısa bir süre)

4. Gün: C dn, S dn. (ğleden sonra piste de ıkılabilirdi ama 1 gün daha dayanalım dedik masraflar çok artmasın)

5. Gün: Tüm gün pistte kayma*. En son gitmeden önce rampadan atlama – SKI JUMP**

*Cennet ve Fahri pistleri kalabalık ve piyasa olduğu için Kuaklıkaya pistine gitmeyi dnmtk. Pistin ilk senesindekiler için biraz dik olması sorundu. En üstteki dik kısımları yamaç kaydırarak indirmeyi ve yine dik kısımlarda 2-3 dönüş atıp hızlanmamaları sağlamayı dnyorduk. Ancak havanın o gün zaten çok sisli olmasıyla Kuaklıkaya pisti açılmadı ve Cennet de çok dolu değildi, böylece Cennet'te çok sorun yaşamadan kaydık.

** Eğlenceli bir aktivite, yalnız özellikle ilk senesindeki arkadaşların gazını biraz almak çok hızlanıp girmemeleri açısından iyi olur. Ayrıca herkese batonların perlonlarını ellerinden çıkarmalarını hatırlatın, yoksa parmaklar gidiyor (Erkan'a geçmiş olsun)