

Buz Pateni

Buz Pateni, müzik dans ve sporun büyük bir uyum içinde bir araya geldiği, büyüleyici bir spor dalı. Diğer spor dallarından farklı olarak, kişisel ya da iki kişi tarafından ve müzik eşliğinde yapılabilmesi, rakip oyuncu ya da oyuncularla birebir değil, ayrı ayrı yapılarak puanlar alınması, buz pateni sporunun seyir zevkini artırıyor. Ancak sporcular için iş sanıldığı kadar kolay değil; onlar bir çalıştırıcı ve koreograf eşliğinde, büyük bir disiplin içinde çalışmak zorundalar. Buz pateni ülkemizde de büyük bir beğeniyle izleniyor. Bu sporun tarihçesini, nasıl ve nerelerde yapılabildiğini, ülkemizde bu spora başlama yaşının ne olduğunu, buz pateni yapmanın sporcuya neler kazandırdığını bilmek ister misiniz? O halde birlikte kendimizi bir dinletin eşliğinde buz büyüsüne kaptıralım; müziği ve figüratif hareketleri herkes kendince seçsin, haydi...

Buz üzerinde kaymak, en eski sporlardan biri olarak biliniyor. Bu sporun ilk kez MÖ 1000 yıllarında İskandinavya'da yapıldığı düşünülüyor. Geyik ya da öküz gibi hayvanların uzun kemiklerinden yapılan patenlerin, 1500'lü yıllarda yerlerini metal patenlere bıraktığı tahmin ediliyor. Patenle kaymak öylesine seviliyor ki, 17. yüzyıla gelindiğinde birçok ülkede paten kulüpleri kuruluyor.

Bu dönemde yapılan ilk yarışmalar, patenle belirli bir uzaklığı en hızlı biçimde katetmenin amaçlandığı sürat pateni yarışları olduğundan, patenin hafif ve dayanıklı olması gerekiyordu. E.W. Bushnell 1850 yılında bu özelliklere uygun olarak, demir gibi sık sık bilenmesi gerekmeyen ilk çelik pateni yaptı. Bu sayede sporcular daha hızlı ve daha uzun süre kayabilmeye başladılar. Jackson Haines adında Amerikalı dansçıysa bu spora farklı bir ivme kazandırdı: Buz üzerinde dans. Böylece "Artistik patinaj" ve buz pateninin temelleri 1860 yılında atılmış oldu. 1876'da İngiltere'de yapay olarak dondurulan ilk pistin açılmasıyla buz pateni bütün bir yıl boyunca yapılabilen bir spor haline geldi. Bundan sonra birçok ülkede yapay



pistler açıldı. 1890'da artistik patinaj ve yalnızca erkeklerin katıldığı sürat pateni dallarında ilk dünya şampiyonası düzenlendi. Spor tarihinin üçüncü modern olimpiyat oyunları, 1908 yılında Londra'da yapıldı ve artistik buz pateni severlere burada ilk kez bir görsel ziyafet sunuldu. 1924 yılında Fransa Chamonix'de ilk defa düzenlenen Kış Olimpiyatları'na buz pateni de dahil edildi.

Ülkemizde 1960'lı yıllarda Ankara Gençlik Parkı'nın donan havuzunda başlayan buz pateni, federasyonuna 1991'de kavuşabildi. Türkiye'nin olimpik ölçülerdeki ilk buz pisti Ankara'da 1987 yılında, ikincisiyse 1999'da İzmir'de kullanıma açıldı. Bu tesislerin dışında antrenman ve hobi amaçlı paten için İstanbul, Bursa, Kocaeli, Denizli, Marmaris ve Ankara'da birçok pist bulunuyor. Ayrıca birçok yeni pistin açılacak olması, aldığımız güzel duyular arasında.

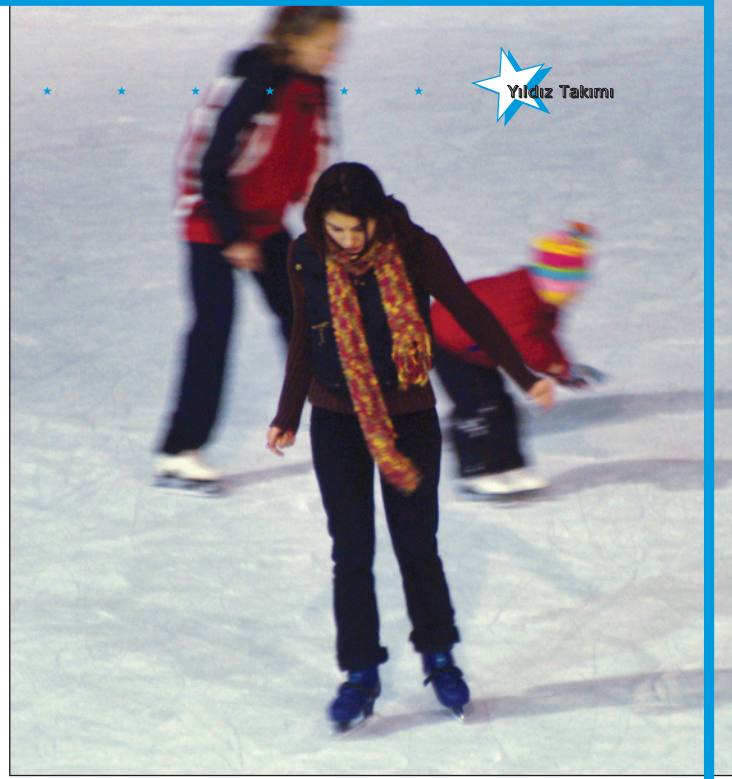
Peki, bu spor buz üzerinde nasıl yapılıyor? Buzda kaymak, aslında ince bir su tabakası üzerinde gitmektir. Patenlerin altında çelikten yapılmış ince uçlu bir kızak bulu-

nur. Bu kızak, patenin buza değdiği yüzeyinin alanını küçültmek için değil, sürtünmeyi azaltmak için. Buz üzerine herhangi bir basınç uygulandığında, basınç uygulanan bölüm erimeye başlar. Basıncı kaldırdıktan sonra da o bölüm tekrar donar. Patencinin buz üzerinde gitmesi bu kurala dayanıyor. Patencinin vücut ağırlığı ve kızığın ince ucu, buz üzerinde güçlü bir basınç yaratarak buzı eritir ve ince bir su tabakasının oluşmasını sağlar. Patenci sürtünmeyi azaltan bu su tabakası üzerinde kayarak ilerler. Su tabakası, patenin kızığı geçtikten sonra, -30°C ve altındaki buz sıcaklığından dolayı hemen donar.

Isaac Newton'a göre duran bir cisme bir kuvvet uyguladığınızda o cismin hızı değişir. Eğer bu sürtünmesiz bir ortamda gerçekleşirse, yine dışarıdan bir etki olmadığı sürece cisim hareketine devam eder. Buz üzerinde kayan bir patenci de, patenler üzerine ne kadar kuvvet uygularsa o kadar hızlı gider. Yine buz üzerindeki bir patenciye bir "F" kuvveti uyguladığımızı düşünelim. Patenci "a" ivmesiyle hızlanacaktır. Bu kuvveti iki katına çıkardığımızda ivme de iki katına çıkacaktır (kuvvet = kütle x ivme ya da $F = ma$). Patenciler, dönüş ve atlama hareketlerine başlamadan önce buzdan güç alarak dönmeye başlarlar. Böylece bir açıl momentum kazanmış olurlar. Buzdaki sürtünme de çok az olduğundan bu açıl momentumu uzun süre koruyabilirler.

Farklı Dalları Var

Buz patenini iki farklı dalda ele alıyoruz; artistik patinaj ve buz dansı. Artistik patinajda, sporcular çift ya da tek olarak müzik eşliğinde yaptıkları gösterilere göre puan alırlar. Buna göre jüri, patencilerin belirli hareketleri ve kendi seçtikleri hareketleri yapmalarını ister. Zorunlu hareketler ve serbest program sonrasında, sporcular hareketleri-



nin doğruluğu, tekrarlar, kayarken oluşturdukları görüntü ve gösterilerinin içeriğine göre artistik ve teknik puanlar alırlar. Buz dansındaysa, yalnızca çiftler yarışır. Artistik patinajdan farklı olarak buz dansında, kaldırma ya da havaya fırlatma gibi, dansın yapısını bozabilecek teknik güçlükte hareketlerin yapılması zorunlu değil. Buz dansında daha çok, çiftlerin buz üzerindeki uyumu ve gösterinin bütünlüğü önem taşır. Hangi dalı seçerseniz seçin, denge ve uyum çok önemli. Bunun için de bu spora gereken özeni göstermeli, düzenli olarak egzersiz yapmalısınız. Ayrıca buz pateni özellikle küçük yaşlarda başlanması önerilen sporlardan biri.

Uzmanlar, özellikle bacak kasları, uyluk bölgesi, ayak bileği ve kalçayı çalıştıran, aynı zamanda vücut dengesini geliştiren bu sporun, form tutmak için uygulanabilecek en estetik egzersizlerden biri olduğunu söylüyorlar. Her spor dalında olduğu gibi bu sporda da spor yaralanmalarına, özellikle de diz bölgesi yaralanmalarına dikkat etmek gerekiyor.

Buz pateni yapmak isteyenler bu sporu hangi amaçla yapacaklarına karar vermeliler. Birçok ilimizde buz pateni kulüpleri bulunuyor. Yalnızca hobi olarak yapmak istemeyen, bir "buz patenci" olmak isteyenler bir kulüple temas geçip lisanslı sporcu olabilirler. Aynı zamanda bu sporu tamamen hobi olarak yapmak isteyenler için pistler belirli günlerde hizmet veriyor. Belirli bir ücret karşılığında, bir çalıştırıcı eşliğinde ve herhangi bir donanım satın almaksızın, paten kiralanarak bu spor rahatlıkla yapılabilir. İyi sporlar diliyoruz.

Sadi Atılgan

Daha fazla bilgi için:

http://tr.wikipedia.org/wiki/Artistik_Buz_Pateni
<http://www.buzpateni.com/>

