

EN GÜÇLÜ...
EN HIZLI...
EN DERİN...

YASEMİN DALKILIÇ

İnsanoğlunun nefesini tutarak sualtına ilk ne zaman girdiği bilinmemekle birlikte, bunun yaklaşık 5000 yıl önce olduğu tahmin ediliyor. Bu en eski ekstrem sporun günümüzdeki temsilcisi Yasemin Dalkılıç, derin mavinin sessizliğine ve gizimine tutkunluğuyla, insan doğasının sınırlarını zorlayarak, kendi sınırlarının nereye ulaştığını görmeyi amaçlıyor. Bu sporda insanın yunus, balina, fok gibi deniz memelilerinin derinlere inmelerini sağlayan olağanüstü uyumları yaşadığı gözleniyor.

BTD- Serbest dalışı nasıl tanımlıyorsunuz? Ekstremler bir spor mu? Tehlikeli mi?

YD- Aslında serbest dalış, ekstrem sporların en eskisi denebilir. Daha böyle bir spor grubu söz konusu değilken serbest dalış yapılıyordu. Genelde balık avı veya sualtında sünger avı amacıyla. Tehlikeli bir spor olduğunu söylemek zor; yani her sporun bir parça tehlikesi var. Ama riskleri, belirli kuralları izleyerek ortadan kaldırmak mümkün. Bu kuralların izlenmesi koşuluyla bunun tehlikeli bir spor olduğunu söyleyemem.

BTD- Diğer insanlardan fizyolojik olarak ne gibi farklılıkların var? Özellikle de akciğer kapasitesi ve hacmi açısından? Kalp atışlarını ne kadar azaltabiliyorsunuz?

YD- Fizyolojik olarak çok büyük bir fark olduğunu zannetmiyorum. Benim dalmamı sağlayan en büyük şey, sualtında kendimi rahat hissetmem ve korku, panik gibi sualtında ortaya çıkan durumları tümüyle ortadan kaldıramam. Bu yüzden fizyolojik ve fiziksel sınırlamalarla uğraşım, becerilerimi bu yönde geliştirmeye çalışıyorum. Bir de sualtında memeli dalıcı refleksi denilen bazı adaptasyonlar var. Bunlar çok rahat ortaya çıkabiliyor bende. Bunun da nedeni herhalde küçüklükten bu yana dalıyor olmam, belli bir yatkınlığının olması. Hiç dalış antrenmanı yapmama gerek kalmıyor; tamamen kas güçlendirici, oksijeni iyi kullanmaya yönelik antrenmanlar yapıyorum ve suya girdiğim anda bu refleksler ortaya çıkarak bana yardımcı oluyor. Akciğer kapasitesine gelince, onu ölçtürmem pek mümkün olmuyor. Çünkü çok farklı bir teknik kullanıyorum nefeslenmek için. Bu teknik sayesinde ciğerleri maksimum kapasiteye çıkartabiliyorum. Türkiye'de şimdiye kadar gördüğüm ve akciğer kapasitesini ölçmek için kullanılan aletler; bu tekniği uygulamama izin vermiyor. Ancak %50 kapasite

kullanabiliyorum bu aletlerle. Bu, ayrıca değişen bir şey; antrenmanla dalış sırasında artıyor, sonra bir miktar azalıyor. Kişinin kalp atışını azaltması gibi bir durum olmuyor. Fakat memeli dalış refleksleri sonucu, suya girince kalp otomatik olarak yavaşlıyor. Şimdiye kadar bu konuda birçok farklı şey yazıldı. Kübalı rekortmen Francisco Pipin Ferreras veya İtalyan rekortmen Umberto Pelizzari'nin, kalp atımını 7-8'e düşürdüğü gibi. Aslında bunlar pek doğru bilgiler değil. Kalp atımı, ancak yüksek basınç altında minimum 25-30'a düşebiliyor.

BTD- Hiperventilasyon (hızlı ve derin nefes alıp verme), dalışlarında ne derece etkili oluyor? Ne kadar süreyle hiperventilasyon yapıyorsunuz? Yeni başlayanlara bu konuda tavsiyeleriniz?

Antrenman Teknikleri

Genel olarak normalde 6 aylık bir çalışma dönemi ideal oluyor rekordan önce. Bunu üç kısma ayırıyor. Birinci dönemde; ağırlıklı olarak uzun mesafe koşu, yüzme, bisiklet gibi antrenmanlar ve yüksek ağırlıkla ağırlık antrenmanları yapıyorum. İkinci bölümde bu antrenmanları azaltıp, onun yerine daha kısa mesafe antrenmanlarını yapıp, suda nefes tutma, dipten gitme ve bunların kombinasyonları gibi sistemlere yöneliyorum. Ağırlık antrenmanlarında ağırlıkları azaltıp, az kiloyla çok tekrar biçiminde bir hazırlık antrenmanı yapıyorum. Üçüncü dönem, en kısa olanı. Bu, dalış yaptığım dönem; 2-3 hafta sürüyor en fazla. Bu dönemde 2 günde bir dinlenerek ve günde bir defa dalış yaparak, yavaş yavaş derinlikleri yükseltmeye çalışıyorum. Dalış çok ufak bir parçası antrenmanların. Vücudum adaptasyonları doğrudan ortaya çıkarabildiği için, o tip çalışmaya pek gerek duymuyorum. Dalışlar

YD- Hiperventilasyon yapmıyorum aslında. Bunun pek bir avantajı olmuyor vücuda. Çünkü alınan oksijen miktarını artırmak mümkün değil. Ancak hiperventilasyonla vücuttaki CO₂ miktarı düşürülüyor. Bu nedenle CO₂ nefes alma refleksini ortaya çıkaracak düzeye çok geç yükseliyor. Beyni kandırmak gibi bir şey bu. Bu nedenle kullanmadığım bir teknik. Hiperventilasyon yapılması çok doğru değil. Bazı antrenmanlarda, CO₂'nin çok fazla üretildiği durumlarda çok kısa süreyle hiperventilasyon yaparak CO₂ düzeyini düşürmek mümkün; ama bu çok ender durumlarda uygulanıyor. Yavaş ve derin nefes alıp verme, en ideal teknik.

BTD- Antrenmanlarında monopalet kullanıyor musunuz? Monopalet kullanmanın bir avantajı var mı?



sırasında çok yüksek miktarda CO₂ ve laktik asit birikiyor kaslarda. 2 dakika süren başka hiçbir spor branşına benzemiyor bu. Çünkü oksijen almadığım için vücut CO₂ ve laktik asidi çok fazla üretiyor. Bunu vücuttan atmak çok zor. Bu yüzden 5 metrede 7-8 dakika saf O₂ soluyorum dalış sonrası. Böylece kasların kendini toparlaması çok kısa sürüyor.

YD- Antrenmanlardan öte, artık rekor denemelerimde de da monopalet kullanmaya başladım. Uluslararası kurallarda bir kısıtlama yok. Sporcuya bırakılıyor bunun seçimi. Serbest dalışın 4 kategorisinden biri, paletle dalınan bir kategori. Monopalet çok avantajlı bu konuda. O yüzden çalışmalarımı artık monopaletle yapıyorum. Rekor dalışlarımı da monopaletle yapacağım.

BTD- Serbest dalışta en büyük tehlike olan sığ su bayılmasını engellemek için neler yapıyorsunuz?

YD- Önce derinlikleri dikkatli belirlemek gerekiyor. En önemli şey, dalışı yapmadan önce, inecenizin derinliği belirlemek. Bu çok önemli. Çünkü insan inişte kendini çok rahat hissedebiliyor. Önceden belirlemediğiniz zaman sınırları geçebiliyorsunuz. Çıkışta böyle bir durumla karşılaşmak mümkün. Bunun ardından da bazı güvenlik önlemlerimiz var. Yüzeyle bir dalıcı, dalışları takip edip, yüzeyle devamlı göz temasıyla bir bayılmanın olup olmadığını anlamaya çalışıyor; olması durumunda da, setler halinde belli kurallarımız var. Bu kuralların arka arkaya uygulanması durumunda, bir bayılma 10-15 saniyeden fazla sürmüyor.

BTD- Derin suda bayılan durumda ne kadar sürede güvenli bir yere alınır?

YD- Bu sistemde, "değişken ağırlık" dalışlarında her 15 metrede bir, sabit ağırlık dalışlarında 10 metrede bir güvenlik dalgıcı bulunuyor. Derin suda serbest dalıcının nefes alması biraz zor. Bu nedenle farklı bir sistem geliştirdik. Güvenlik dalgıcının elinde bir balon bulunacak. Bunun da yanında ufak bir tüp. Balonu bu tüple anında doldurmak mümkün. Serbest dalıcının da sırtında balonun takılabileceği sağlam bir kanca bulunacak. Aynı zamanda ipe de takılabilen balon hızla şişirilip dalıcı yukarıya gönderilebilecek. Bu sistemle, örneğin 100 metre gibi bir derinlikten çıkış, 50 saniye kadar sürüyor. Bu da güvenlik açısından çok yeterli bir süre. Yani dalıcının 2-3 dakika gibi bir sürede yüze dönmesi halinde bütün risklerin atlatılması mümkün.

BTD- Derin suda kulak eşitlemesini nasıl yapıyorsunuz? Buruna bir miktar su çekme yöntemi var örneğin. Bunu kullanıyor musun?

YD- Kullanmıyorum. Bence bu tehlikeli bir yöntem. İç kulak ve sinüsleri suyla dolduranlar var. Bildiğim kadarıyla bunu sadece Pipin uyguluyor. İç kısımların enfeksiyon kapması çok kolay bu durumda. Bir başka tehlikesi, de nefes borusuna su kaçabileceği olması. Derin suda bu da çok tehlikeli olabilir. Şimdiye kadar 120 metreye

Serbest Dalış Sözlüğü

Memeli dalıcı refleksi: Yüzümüzün soğuk suya girmesiyle ortaya çıkan bu olayda, kalp atımı otomatik olarak yavaşlar ve kan, kol ve bacaklardan çekilip beyin ve kalbe taşınmaya başlar. Bu şekilde oksijen kullanımında büyük ekonomi sağlar. Sualtında kalma süresi uzadıkça ve daha derine inildikçe, kalp daha da yavaş atmaya başlar ve bu, vücudun olağandışı koşullara uyum göstermesini sağlar. Deneyimli serbest dalıcılar, kalp atımlarını %50 oranında azaltabilirler.

Monopalet: İki ayağın birden girdiği geniş yüzeyli, tek parça bir palet. Diğer yüzme stillerinden çok farklı olan bu paletin kullanımı, bir yunusun sudaki hareketini andırır.

Kulak eşitlemesi: Suyun altına inildikçe, artan basıncın etkisiyle kulak zarının içeri çökmesi nedeniyle, iç kulağa hava verilerek (burun kapatılıp buruna hava üfleterek) bu durum önlenmesi olayı. Serbest dalışta 80-90 metreden sonra akciğerde hava kalmadığı zaman, daha farklı yöntemlerle bu sorun aşılabiliyor.

kadar indim ve bu tekniğe de gerek duymadım aslında. Benim derin suda uyguladığım farklı yöntemler var. Dıyaframı yukarıya doğru oynatarak havayı iç kulağa doğru itiyorum.

BTD- Serbest dalışta ne tip maske kullanıyorsunuz?

YD- Havayı en az düzeyde harcamak için, minimum hacimde maske kullanmak lazım. Hacmi ne kadar küçük olursa, o kadar avantajlı. Fakat rekor denemesinde maske kullanmıyorum. Çünkü o hava benim için çok değerli. Ya hiçbir şey kullanmadan, görmeden dalyorum ya da sualtında hava boşluğu olmadan görmemi sağlayan malzemeleri kullanıyorum.

BTD- Deniz dışında irtifada, buz altında dalış düşünüyor musun? Rekor dalışları tatlı ya da tuzlu suda farkeder mi?

YD- Buz altında keyfi bir dalış yapabilirim. İrtifa çalışması kan değerlerini yükseltmek için çok faydalı. O açıdan düşünebilirim. Kurallar serbest dalışı tatlı su veya tuzlu su olarak ayırıyor. Fakat bunun ne kadar farkettiği tam bilinmiyor. Çok farketmediği ortaya çıkmaya başladı. O yüzden, sanırım bu ikisini tek bir grup haline getirecekler. Yani sonuçta tatlı veya tuzlu su da olsa, kaldırma gücüne göre ağırlığımı artırıp azaltarak ayarlama yapmam mümkün.

BTD- Hiç derinlik sarhoşluğu yaşadın mı?

YD- Evet, serbest dalışta yaşıyorum bu. Etkileri de tüplü dalıştaki kadar hafif değil; çok kuvvetli bir biçimde hissediliyor ve 70-80 metrenin altından itibaren ortaya çıkmaya başlıyor. Bunun için de sualtında yapmam gereken, her şeyi ref-

leks haline getirmek. Sarhoş araba kullanırlar gibi, ben de devamlı neler yapmam gerektiğini içimden tekrar ediyorum. Onları refleks haline getirdikten sonra, bunun da ne olduğunu bildikten sonra, mücadele etmek çok kolay oluyor.

BTD- Bundan sonraki rekor denemen nerede ve ne zaman olacak?

YD- Mart ayında (2003) Mısır'da bir rekor yapmayı planlıyorum. Kategorisini daha belirlemedim. Sağlık durumum, antrenman durumum, sponsor...

bunların hepsine bağlı.

BTD- Serbest dalışa yeni başlayanlar için tavsiyelerin?

YD- Kişinin, serbest dalıştan önce bir spor geçmişi olması çok önemli. Çok büyük avantaj sağlıyor. Ben

önce 2-3 yıl yüzme sporuyla, ardından da 5-6 yıl monopalet sporuyla ilgilendim.

Bunlar hem teknik açıdan hem de vücudumu iyi hazırlamak açısından çok önemli. Bu şekilde, çok yüksek kondisyon düzeyine ulaştıktan sonra serbest dalışa geçilmesi gerekiyor. Bu sporu yapmaya başlamadan önce, sağlanması gereken en önemli şey, güvenlik. Çalışmaların, mutlaka bir dalış eşiyle dalıp, acil durumda ne yapılacağını öğrenerek yapılması gerekiyor. Serbest dalış, kurallar izlenmediği zaman riskli olabilen bir spor.

BTD- Herkesin merak ettiği şey, senin kendine zarar verebilecek bir şey yapıp yapmadığın. Audrey Mestre'nin ölümü de tuz bilber ekti bu duruma. Senin bu konuda söylemek istediğin bir şey var mı?

YD- Benim için böyle bir şey söz konusu olmaz. Çünkü uygulanan sistem çok çok farklı. Ben bütün kuralları takip ediyorum. Örneğin Formula-1, tarihte çok tehlikeli, ölümlerini çok fazla olduğu bir sporken, şu an büyük kazalarda bile hiçbir şey olmadan çıkıyorlar arabalardan. Bir Formula-1 arabasını sokakta kullanmaya kalktıysanız zamansa, öleceğiniz neredeyse kesin. Bu sporcunun yaptığı da aynen öyle bir şey. Sonuçta, kuralların çok dikkatli izlenmesi gerekiyor. Dipte hiçbir güvenlik dalgıcı bulunmadan, derinlikleri çok fazla artırmak şeklinde birçok hata yapılır. Bunu da yaklaşık 10-12 yıldır yapıyorlardı. Şimdiye kadar bir şey olmaması mucize gibi aslında. Fakat üzücü bir durum tabii ki.

Bülent Gözceliolu