

# BİR DAYANIKLILIK SPORU

# KÜREK

**Her kürekte vücudun tüm kaslarını hareket ettirmek, tüm kaslara olabileceği kadar yüklenmek, küreği palası sudan çıkıp tekrar suya girinceye kadar nefes almak, sonra hiç bitmeyecek gibi tekrar asılmak küreklere...**

Kürek, insan vücudunun sınırlarını zorlayan bir dayanıklılık sporu. Buz hokeyinden sonra yapılması en zor spor olarak da biliniyor. Sanıldığı gibi tersine yalnızca kol gücüne dayanmıyor. Hatta % 60-70 bacak gücüne % 30-40 oranında da kol gücüne dayanıyor denebilir. Bacak gücünün önemi, tekne içinde kürekçinin raylar üzerinde hareketli olan bir oturağa oturması ve geriye doğru kendini iterken de bacaklarından güç almasından dolayı. Bacak ve kol gücünden sonra, omuz gücü de önemli. Aslında, kürek yaparken vücudun tüm kasları çalışıyor. Bu da kürek sporunu ayrıcalıklı kılıyor. Kürek, yalnızca olimpiyatlara, yarışlara hazırlanmak gibi iddialı bir hedef taşıyorsa herhangi bir yetenek, fiziksel özellik gibi faktörler olmadan da yapılabilecek bir spor. Yeni yeni farketmeye başladığımız küreğin spor olarak yapılmaya başlanması, aslında çok önceye dayanıyor. İlk olarak spor değil de daha çok gemilerin hareket ettirilmesi amacıyla kullanılıyordu. Buradaki kürekçilerse kölelerdi. Spor olarak yapılmaya başlandıktan sonra ilk resmi yarış, 1829'da İngiltere'de Oxford ve Cambridge üniversiteleri arasında yapıldı. Olimpiyatlaraysa 1900 yılında girdi.

Fiziksel kondisyonun çok önemli olduğu bu spor dalında üst düzey bir kürekçi olmak için çok iyi antrenman yapmanın dışında, bazı fiziksel özellikler de gerekiyor. Erkekler için en az 1.85 cm boy, bayanlar en az 1.75 cm boy gerekli. ABD milli kürek takımında 1964 yılından bu yana (3000 üst düzey kürekçi için) belirlenen ideal kürekçilerin fiziksel özellikleri şöyle; erkekler için 1.92 m boy ve 88 kg ağırlık, bayanlar için 1.80 m boy ve 77 kg ağırlık. Bu kadar da bitmiyor. Kol uzunluğu da kürek için çok

önemli. Örneğin, aynı boyda, aynı kiloda olan ve aynı antrenmanı yapan iki takım, dakikada 30 kürek çekerek parkuru tamamladığında takımlardan birinin ortalama kol boyu daha fazlaysa yarışı o takımın kazanması çok yüksek.

Elit (üst düzey sporcu) bir kürekçi olabilmek için küreğe başlama yaşı 12. Bu yaşlarda (12-17 yaş) önerilen antrenmansa ergometre (salonda kürek çekme aleti) çalışmaları, kürek tekniğinin oturtulması, jimnastik gibi çalışmalar. Kemik gelişimi tamamlanmadığından bu yaşlarda ağırlık çalışmaları önerilmiyor. 17 yaşından sonra yoğun kürek çekme, koşu, ağırlık çalışmaları gibi antrenmanlara ağırlık verilmesi gerekiyor. Bir kürekçinin en verimli olduğu yaş aralığıysa 19-24. Ama sağlıklı bir yaşam için de kürek sporu olarak yapılabilir. Bunun için herhangi bir başlama yaşı yok. Kaç yaşında olursanız başlayabi-

lir ve kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirebildiğiniz sürece kürek çekebilirsiniz.

Kürek yarışları (2000 m) 5.20- 8 dakika kadar sürüyor. Bu kadar kısa zamanda çok fazla efor harcandığından, enerji gereksinmesi o ölçüde büyük. Bu enerjinin yaklaşık % 75'lik bölümü aerobik (oksijenli) solunumdan, geriye kalan bölümünü de anaerobik (oksijensiz) solunumdan karşılanır. Üst düzey kürekçilerde "VO<sub>2</sub> Maks" olarak adlandırılan maksimum oksijen kullanma kapasiteleri 6.0 - 6.6 L/dk seviyelerinde. Bu düzeyin, diğer dayanıklılık sporlarıyla (triathlon, maraton gibi) karşılaştırıldığında biraz düşük olduğu görülür. Nedeniyse kürekçilerin vücutlarında, diğer dayanıklılık sporcularına göre daha az oranda yağ dokusu bulunması. Vücutta daha az yağ oranı olması da kürek sporuna özgü. Kürekçilerin vücut ağırlığı tekne tarafından desteklen-

Başkanlığını ve antrenörlüğünü Prof. Dr. Yılmaz Akça'nın yaptığı, birçok milli sporcusu bulunan Ankara Üniv. Mogan İhtisas Kulübü kız takımı ergometre çalışması sırasında.



Teknenin içinde sabit olan ve açılı aralaranabilen ayaktablolar bulunur.



Antrenmanın başlangıç ve bitiminde kürekçiler, teknelerini kayıkhaneye kendileri taşıyor.



diği için, vücut fazla yağ bağlamaz, daha çok kas dokusu gelişir.

## Nasıl Kürek Çekilir?

Kürek çekme temel olarak dört aşamadan oluşuyor. Yakalama, çekiş, kürek sonu ve öne geliş. Yakalama, küreği çekmeye başlamadan önceki duruş pozisyonu. Bu pozisyonda kürekçi, kolları gergin olarak ön noktada, diz iyice kırılmış (diz açısı çok dar) ve baş ileriye doğru dönük durumda olur. Çekiş aşamasında, ayaklardan başlayarak geriye doğru itme hareketi başlar. Bu arada bu hareketle uyumlu olarak gövde yavaş yavaş dik duruma gelir, sonra geriye doğru olan hareketine devam eder. Kollarsa bacak açısının en büyük olduğu anda çekme hareketine başlar. Gövde en son noktaya geldiğinde çekme hareketi tamamlanır. Kürek sonunda, gövdenin öne doğru hareketine başlamadan önce el bileği hafifçe aşağıya bastırılarak küreğin palasının sudan çıkması sağlanır. Sonra hızlı bir biçimde kürekler ileri doğru fırlatılarak kollar gergin pozisyona getirilir. Öne geliştense, gergin olan kollar yavaşça öne doğru ilerlerken bacaklar bükülür (diz açısı küçülür), oturak ileriye doğru itilerek öne doğru gelinir ve yakalama pozisyonuna geri dönülür. Bu hareketlerin toplamına "bir kürek çekme" deniyor. Bunu tempolu bir şekilde dakikada en az 30 defa yapmak gerekiyor. Normal yarışlarda (2000 m) değişik taktikler uygulanabilir. Eğer takım iyiyse ilk ve son 500 metrede dakikada 47, aradaki 1000 metredeyse dakikada 40 kez çekmek iyi bir yarış çıkarmak anlamına geliyor. Bu arada hız, saniyede 10 metreye kadar çıkabiliyor. Ayrıca deparla çıkma avantaj sağladığından, ilk 250 metrede dakikada 52-56 kez de çekilebilir. Bunlar daha çok üst düzey yarışlarda uygulanıyor.

## Sadece açık havada mı kürek?

Açık havada yapılan kürek sporu, kışın kötü hava şartlarından dolayı yapılamıyor. Ama bu durum kürek çekilemeyeceği anlamına gelmiyor. Kapalı ortamlar için geliştirilen ve "ergometre" denilen kürek çekme aletiyle bu sorun çözülebiliyor. Ergometreyle, su üzerindeki antrenmanların tümü kapalı yerlerde yapılabiliyor. Ergometre, tıpkı kürekteki gibi ray üzerinde hareketli bir oturak, kürek yerine çekilen ve bir ucu zincirle hava fanına bağlı olan bir sistemden oluşuyor. Ergometrede ayrıca küçük bir ekran bulunuyor. Çalışırken bu ekrandan aldığınız mesafeyi harcadığınız kuvveti izleyebilirsiniz. Ergometrede

bulunan bilgisayar, ayrıca bu değerler dışında her kürekteki (bir çekiş) ve antrenmandaki ortalama harcadığınız güç değerini (watt), tempoyu (dakikada çekilen kürek sayısı), enerji harcamasını (kalori/saat), ortalama 500 metre geçiş süresini hesaplayıp belleğe kaydedebiliyor. Böylece eksiklerinizi görüp çalışmanızı ona göre düzenleyebilirsiniz. Üstelik bu kapalı alan küreğiyle, dünyanın çeşitli yerlerinde "ergometre yarışları" da düzenleniyor.

Uluslararası (olimpik) kürek yarışları 2000 m uzunlukta ve 12.5-15 m genişliğinde olan parkurlarda yapılıyor. Kulvar sayısıysa 3-8 arasında değişmekte. Genellikle göl gibi durgun sularda yapılan kürek yarışlarında derinlik, düz ve dalga almayan yerlerde en az 2 m, dalgalı yerlerdeyse en az 3.5 m olmalı. Kürekte ayrıca 1000 ve 5000 metrelik özel yarışlar da yapılabiliyor. Kürek sporunda kullanılan kürek, kayığa bağlı olup tek tarafta ya da her iki tarafta da olabilir. Tek taraftaysa "iki tek, dört tek", çift taraftaysa "iki çifte, dört çifte" olarak adlandırılır. Ayrıca bazı yarışma sınıflarında, teknede bazen yarışçıların dışında bir de "dümenci" bulunur. Kürekte olimpiyat yarışma sınıfları, tek çifte (bir yarışçı çift taraflı kürek), iki çifte, dört çifte, iki tek dümencisiz (iki sporcu tek taraflı kürek), iki tek dümencili, dört tek dümencisiz, dört tek dümencili ve sekiz tek dümencili olarak ayrılır.

Kürek sporunda kürekçiler gittikleri yöne sırtlarını dönerek kürek çekerler. Kanada bu durum tam tersi olup kürekler de kanoya bağlı olmaz. Teknenin boyu 8.2-19.9 m, eni 29.2 - 62.2 cm arasında değişir. Tekne yapımında eskiden ahşap kullanılırken, günümüzde daha hafif ve sağlam olmalarından dolayı fiber, fibreglas

ve karbon-fiber-kevlar karışımından yapılan malzemeler kullanılmakta. Teknede ayrıca kürekçinin oturabileceği ray üzerinde ileri geri hareket edebilen, tahta ya da plastikten yapılmış oturaklar bulunur. Kürekçiler ayaklarını, tekne üzerinde sabitlenmeye ve açılı aralaranabilen ayaktablolarla koyarlar.

Kürek yüksek fizik kondisyonun gerektirmesinin yanında oldukça pahalı bir spor dalı. Tek çifte teknenin fiyatı 7.5 milyar, iki çifte 12-13 milyar, dört çifte 25 milyar, sekiz tekse 50 milyar. Tek bir küreğin fiyatı 400 dolar, bir çift küreğe 550 dolar. Yalnızca kürek ve tekne almak da bu iş için yeterli değil. Bunarı koyacak bir de kayıkhaneye bulmak gerekiyor. Üstelik onun da kiralama fiyatları çok ucuz değil. Bu fiyatlara bakıp asla bu sporu yapmam demeyin. Türkiye'de sporcuların bunların hiçbirini almasına gerek yok. Yaklaşık 20 olan kürek kulüpleri bunların hepsini ve sporcuların diğer ihtiyaçlarını da karşılıyor.

Yazı ve Fotoğrafı  
Bülent Gözcüoğlu

Kaynaklar  
Akça F., Kürek., Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu  
<http://home.hia.no/~stephens/rowing.htm>  
<http://www.worldrowing.com/home/default.sps>  
<http://www.atm.ox.ac.uk/rowing/physics/index.html>

Kürek Federasyonu 0 312 310 21 06 Ankara Ankara Üniv. Mogan İhtisas Kulübü, 0 312 317 33 48/294 ODTÜ Spor Kulübü, 0 312 210 21 96 İstanbul Fenerbahçe SK: 0 216 414 41 46	Galatasaray SK: 0212 263 63 73 Tekel SK : 0 216 399 15 11 Kocaeli Körfez Hareke SK, 0 262 511 41 90 Sakarya Sakarya Kürek İhtisas Kulübü, 0 264 277 27 17
--	---



Dört tekte dayanıklılığın yanında takım uyumu da çok önemli.