

Serbest Dalış

Bir havuza ya da denize yüzmeye gittiyseniz nefesinizi tutup suyun altında kalmaya çalışmışsınızdır. Nefesinizi doğru şekilde kullanmayı öğrenirseniz bu şekilde metrelerce derine dalabilirsiniz. Nefesi tutarak suya dalma aynı zamanda serbest dalış olarak adlandırılan bir spor dalı.



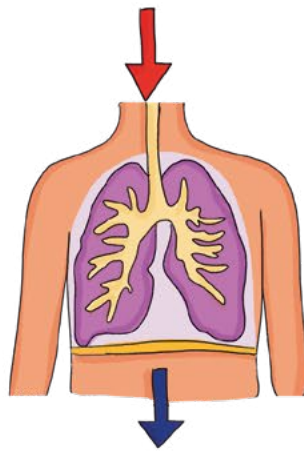
Serbest dalış, herhangi bir soluma ekipmanı olmadan yalnızca nefesi kullanarak suyun derinlerine dalma sporudur. Bu sporu yapan dalgıçlar, suyun altında nefeslerini uzun süre tutabilir ve yeniden suyun yüzeyine çıkarken kontrollü bir şekilde bu nefesi verirler. Ne kadar derine dalınabileceği öncelikle akciğerlerin ne kadar hava tutabildiğine bağlıdır. Bu nedenle serbest dalış sporunu yapan dalgıçlar nefes alıp verme teknikleriyle akciğer kapasitelerini artırmaya çalışırlar.

Serbest dalış sporunun günümüzden binlerce yıl önce su altı avcılığı yapan insanlarla başladığı düşünülüyor. Günümüzdeyse bu sporu yapma nedenlerinin başında insanların kendi sınırlarını keşfetmek istemeleri geliyor. Ancak bu sporu yapacak kişilerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak iyice hazırlanması gerekiyor.



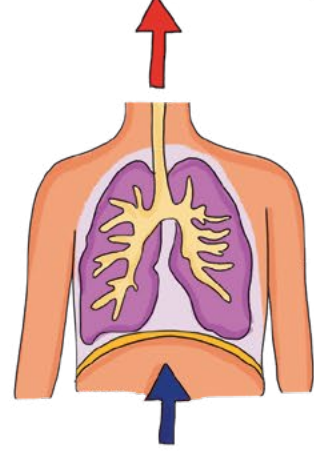
Solunum vücudumuza oksijen alınması, alınan oksijenin hücrelere kadar iletilmesi, hücrelerde enerji üretimi için kullanılması, bunun sonucunda karbondioksitin açığa çıkması ve üretilen karbondioksitin akciğerlere taşınarak vücuttan atılmasıdır. Bunu yapabilmek için nefes alıp veririz. Nefes alışverişinde akciğerlerimiz ve diyaframımız rol oynar. Sakin bir solunum neredeyse tamamen diyaframın hareketiyle gerçekleşir. Akciğerlerse balon gibi esnek bir yapıdadır. Soluk alma sırasında diyafram kası kasılarak akciğerlerin alt bölümünü aşağı çeker. Bu sırada yaşanan basınç değişiminden dolayı hava akciğerlerimizdeki hava

Nefes aldığımızda



Diyafram düzleşir, kaslar kasılır.

Nefes verdiğimizde

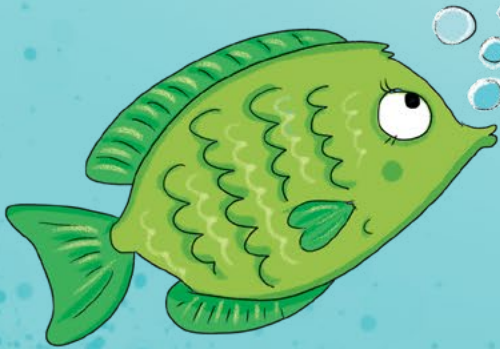
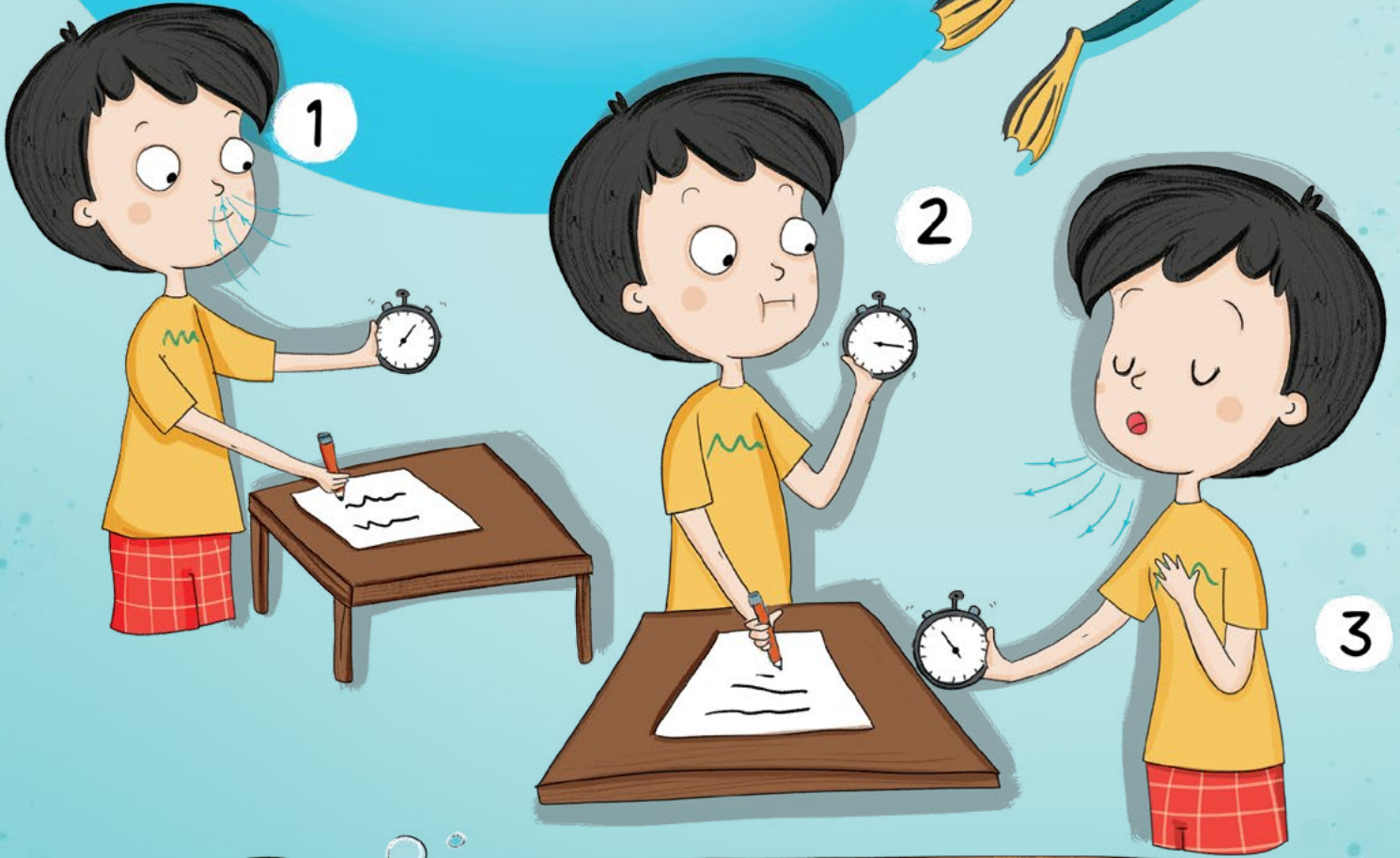


Diyafram kubbeleşir, kaslar gevşer.

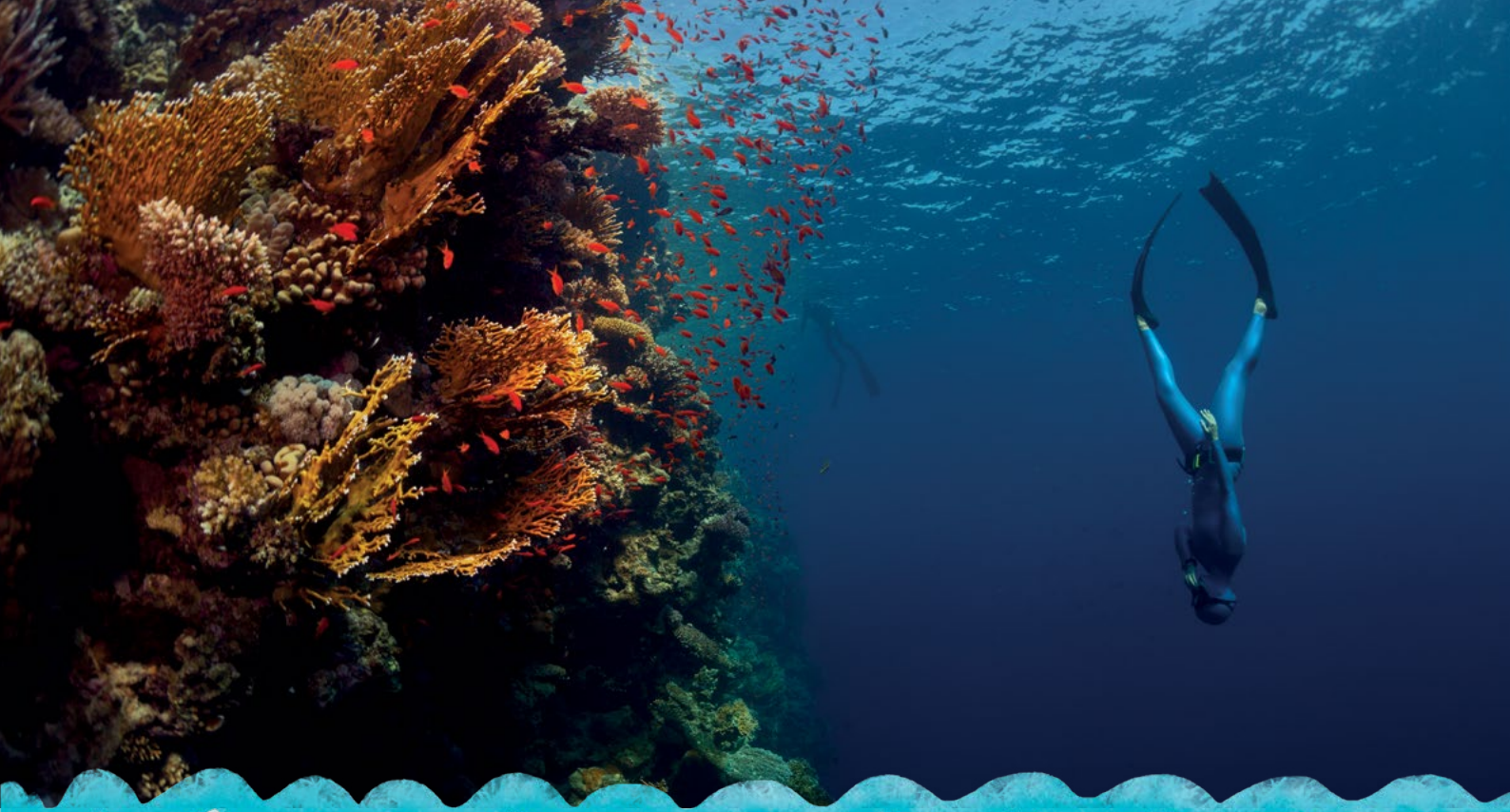
baloncuklarına (alveoller) dolar. Soluk verirken diyafram kası gevşer ve akciğerlerdeki hava dışarı çıkar.

Serbest dalış yarışmalarında sporcular en derine dalmayı hedeflerler. Bunun için serbest dalış sporcuları öncelikle akciğer kapasitelerini artırmaya, daha sonra enerjilerini verimli kullanmaya çalışırlar. Akciğer kapasitesini artırmak için yavaş ve uzun süreli nefes alıp verme egzersizi yaparlar. Siz de bu egzersizi deneyebilirsiniz. İlk önce normal nefes alıp verin ve nefesinizi kaç saniye boyunca aldığınızı ve kaç saniye boyunca verdiğinizi not alın. Daha sonra bu süreyi artırmak için daha uzun, örneğin 4 ya da 5 saniye boyunca nefes almaya çalışın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve bu aldığınız nefesi 4 ya da 5 saniye süreyle vermeye çalışın.

Bu egzersizi tekrarlayarak daha uzun sürede nefes almaya ve daha uzun sürede aldığınız nefesi vermeye çalışabilirsiniz. İşte, akciğer kapasitenizi artırmaya başladınız bile!



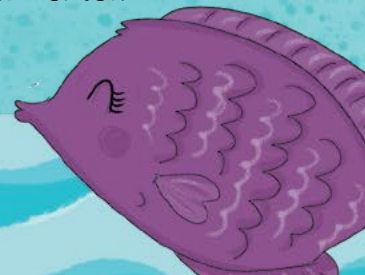
Serbest dalışa başlamak için enerjiyi verimli kullanmak da hayli önemli. Bunun için yapılan egzersizlerle zaman içinde nabzın yavaşlaması sağlanır. Fiziksel olarak serbest dalışa hazır durumdaki bir sporcunun dalış sırasında nabzının olabildiğince düşük olması beklenir. Bir yetişkinin dinlenme hâlindeki nabzı dakikada 60-90 atım arasındayken egzersiz sırasında atım sayısı artar. Serbest dalış sporcularıysa o kadar iyi çalışırlar ki 90 metre derinlikte nabzın dakikada 14 atıma kadar düştüğü gözlenmiştir. Serbest dalışı profesyonel olarak yapan sporcular nefeslerini 11 dakikadan daha uzun süre tutabilir ve 200 metre kadar derine dalebilir.



Serbest dalışta soluma için bir ekipman kullanılmaz ama başka bazı malzemelere gereksinim vardır. Serbest dalış maskesi, şnorkel, dalış giysisi, palet, ağırlık ve şamandıra bu malzemelerdendir.



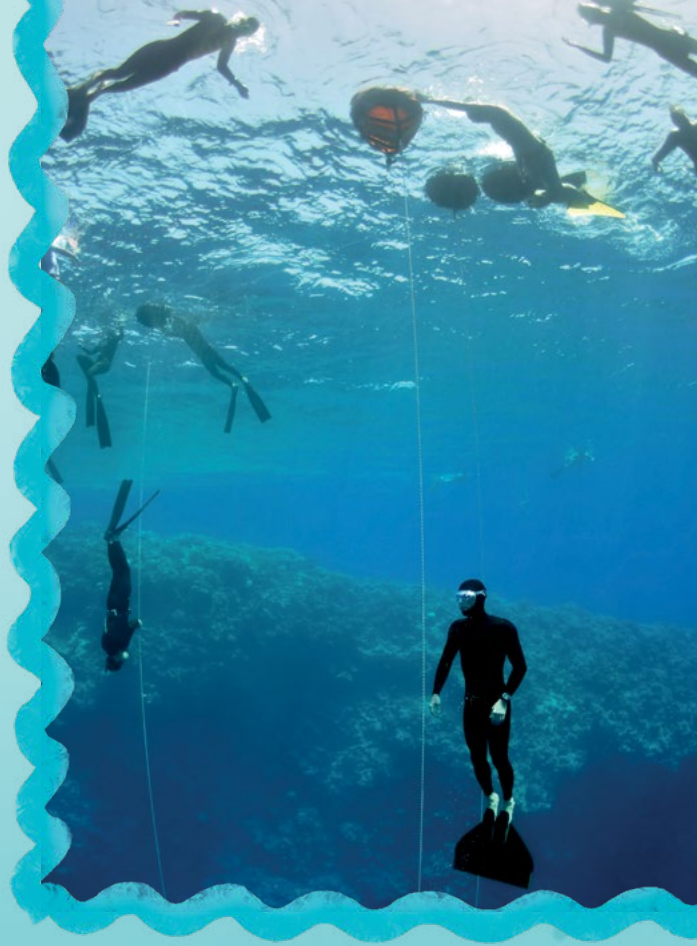
Serbest dalış yapabilmek için iyi bir eğitim almak gerekir çünkü bu spor doğru yapılmadığında tehlikeli olabilir. Serbest dalışta sıkça gerçekleşen tehlikelerden biri sığ su bayılmalarıdır. Bayılmalar çoğunlukla yüzeye çıkarken son 10 metrede meydana gelir. Bu durumdan kaçınmak bazı basit tedbirlerle mümkün. Bu tedbirlerden biri dalış yapan sporcunun yanında mutlaka deneyimli birinin bulunmasıdır. Yani asla yalnız dalış yapmamak gerekir. Diğeriyse dalış öncesinde hızlı nefes alıp vermektten kaçınmaktır.



Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF) sualtı spor kültürünü yaymayı ve benimsetmeyi amaçlıyor. Federasyon, aralarında serbest dalışın da bulunduğu sualtı sporlarıyla ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde etkinlikler düzenliyor. Bu etkinliklerde sporcular farklı dalış ekipmanlarıyla en iyi serbest dalışı yapmak için yarışıyorlar. Eğer siz de serbest dalış sporuyla ilgileniyorsanız serbest dalış sertifikalı bir eğitmeninden ders alarak bu spora başlayabilirsiniz.



Eğitmenleriyle serbest dalış yarışmasına hazırlanan sporcular



Türkiye’de bu spor dalında dünya rekortmeni sporcularımız var. Erkeklerde Devrim Cenk Ulusoy, Ufuk Koçak ve Sertan Aydın, kadınlarda Şahika Ercümen ve Derya Can serbest dalışta dünyaca tanınan rekortmen sporcularımız.

