

**BİNİCİLİK SPORUNDA**  
**DOĞRU OTURUŞ, UYARI VE YARDIMLARIN**  
**BİNİCİLİK HİSSİYATININ GELİŞİMİNE ETKİLERİ**

**A.Fuat ÜNVER**

**ANKARA – 2003**

## ÖNSÖZ

6000 yıllık at ve binicilik tarihine sahip Anadolu'muzun günümüze kadar ulaştırabildiği kültürel ve bilimsel değerler, maalesef tarihine yakışır bir çoğunlukta yer tutmamaktadır. Atı yeryüzünde ilk olarak keşfeden ve onu eğiterek insanoğlunun emrine sunan biz Türkler, tıpkı birçok alanda olduğu gibi binicilik sporunda da bilimselliği, araştırma-geliştirmeyi göz ardı ettiğimizden, bize ait olan binicilik kültürünü, bu kültürü bizden alan ama bilimsel bir alt yapıya kavuşturarak sürekli geliştiren batılılardan tekrar öğrenme durumunda kaldık. Kendi veterinerlerimiz tarafından ürettiğimiz atlarımız, kendi antrenörlerimiz tarafından yetiştirdiğimiz at ve binicilerimiz ile uluslar arası platformda hak ettiğimiz yeri alabilmemiz için, bu ata sporumuzu geliştirmeye yönelik çok sayıda bilimsel araştırmaya ihtiyacımız olduğu kesindir.

Bilimsel niteliği olmayan bir eğitim anlayışla hiçbir gelişme elde edilemediği gibi, bu spora gönül veren birçok genç, aynı eksiklik yüzünden belirli bir seviyenin ötesine geçemediğinden, bir daha dönmek üzere binicilik sporunu bırakmak zorunda kalmakta ve sonuç olarak binicilik, maalesef günümüzde bir halk sporu olarak tanımlanamamaktadır.

Bu çalışma ilgi alanında ilk bilimsel araştırma olarak ayrı bir öneme sahip olduğu gibi, kendisinden sonra yapılacak çalışmalara bir örnek teşkil edeceği için taşıdığı sorumluluk da o derecede büyük olacaktır. Böylesine bir sorumluluğu üstlenmem konusunda beni cesaretlendiren ve destekleyen tez danışmanım sayın **Prof.Dr. Yaşar SEVİM**'e, yüksek lisans öğrenimim süresince her türlü destek ve katkılarından ötürü başta sayın **Prof.Dr. Faik İMAMOĞLU** olmak üzere tüm hocalarıma, verdiği imkan ve destek sayesinde akademik bir yayın hazırlama konusunda ilk ve önemli bir tecrübe kazanmamda çok büyük emeği geçen sayın **Prof.Dr. Suat KARAKÜÇÜK**'e ve bu çalışmanın hazırlanması sırasında her safhada bir çok değerli görüş ve önerilerini aldığım sayın **Yrd.Doç.Dr. İ.Fatih YENEL**'e teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

## İÇİNDEKİLER

### SAYFA NO

ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
RESİMLER LİSTESİ.....	IV
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Doğru Oturuşun Önemi ve Tanımı.....	4
2.2. Doğru Oturuşta Uzunlar ve Konumları.....	7
2.2.1. Oturuş Yeri.....	7
2.2.2. Bel.....	9
2.2.3. Büst.....	10
2.2.4. Omuzlar.....	11
2.2.5. Baş.....	11
2.2.6. Üst Uzunlar(Kol, Dirsek, Önkol, El).....	12
2.2.7. Alt Uzunlar(Uyluk, Diz, Baldır, Ayak, Topuk).....	15
2.3. At ile İletişim Kurma – Uyarı ve Yardımlar.....	19
2.4. Temel Uyarı ve Yardımlar.....	21
2.4.1. Baldır Uyarı ve Yardımları.....	21
2.4.1.1. Yapılışlarına Göre Baldır Çeşitleri.....	23
2.4.1.2. Etkilerine Göre Baldır Çeşitleri.....	25
2.4.2. Ağırlık Uyarı ve Yardımları.....	31
2.4.3. Dizgin Uyarı ve Yardımları.....	35
2.4.3.1. Yapılışlarına Göre Dizgin Çeşitleri.....	36
2.4.3.2. Etkilerine Göre Dizgin Çeşitleri.....	39
2.5. Yardımcı Uyarı ve Yardımlar.....	44
2.6. Uyarı ve Yardımların Birlikte Kullanılması.....	47

<b>3. MATERYAL VE METOD.....</b>	<b>54</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>56</b>
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ.....</b>	<b>64</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>67</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>69</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>71</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>72</b>

## RESİMLER LİSTESİ

### SAYFA NO

<b>Resim 1.</b> Doğru Oturuşta Üst Uzuvların Bağımsızlığı.....	6
<b>Resim 2.</b> Doğru Oturuşta Kaynak Kemiği.....	8
<b>Resim 3.</b> Oturuşta Kaynak kemiklerinin Durumu.....	9
<b>Resim 4.</b> Oturuşta Bel Çeşitleri.....	10
<b>Resim 5.</b> Oturuşta Yere Bakmak.....	11
<b>Resim 6.</b> Oturuşta Üst Uzuvların Yeri.....	12
<b>Resim 7.</b> Oturuşta Dizgin Tutuşları.....	15
<b>Resim 8.</b> Dizlerin Düzeltilmesi.....	16
<b>Resim 9.</b> Ayak Burnunun Aşağıya Bastırılmasının Yarattığı Oturuş Bozuklukları.....	17
<b>Resim 10.</b> Alt Uzuvların Önden ve Yanlardan Görünümü.....	18
<b>Resim 11.</b> İleri Sürücü Baldır.....	25
<b>Resim 12.</b> Bükücü Baldır.....	27
<b>Resim 13.</b> Tahdit Edici Baldır.....	28
<b>Resim 14.</b> Yana Sürücü Baldır.....	29
<b>Resim 15.</b> Atlama Baldır.....	30
<b>Resim 16.</b> Atın Ağırlık Merkezi.....	31
<b>Resim 17.</b> Dengenin İleriye Doğru Bozulması ile Hareket Başlar.....	32
<b>Resim 18.</b> Ağırlığın İleri Sürücü Etkisi.....	33
<b>Resim 19.</b> Ağırlığın Alkoyucu Etkisi.....	34
<b>Resim 20.</b> Ağırlığın Döndürücü Etkisi.....	34
<b>Resim 21.</b> Dizgin Çeşidi –Temas.....	36
<b>Resim 22.</b> Ani Boşaltılan Dizginlere Atın Tepkisi.....	37
<b>Resim 23.</b> Dizgin Çeşidi – İrtibat.....	38
<b>Resim 24.</b> Dizgin Çeşidi – İstinat.....	38
<b>Resim 25.</b> Dizgin Çeşidi – Kuvvetli İstinat.....	39
<b>Resim 26.</b> Koyuverme.....	40
<b>Resim 27.</b> Alıkoyma.....	41

<b>Resim 28.</b> Tahdit(Sınırlama).....	<b>42</b>
<b>Resim 29.</b> Dönüşlerde Dizgin Etkileri.....	<b>43</b>
<b>Resim 30.</b> Uyarı ve Yardımların Kullanılmasında Alıkoyma Yapma Örneği.....	<b>50</b>
<b>Resim 31.</b> Uyarı ve Yardımların Kullanılmasında Sağa Dönüş Örneği.....	<b>51</b>
<b>Resim 32.</b> Uyarı ve Yardımların Kullanılmasında Yanaşma Örneği.....	<b>52</b>
<b>Resim 33.</b> Doğru Oturuş.....	<b>56</b>
<b>Resim 34.</b> Güzel Bir Oturuşun Temeli Dik ve Dengeli Bir Büst İle Başlar.....	<b>57</b>
<b>Resim 35.</b> Alt Uzuvların Konumu.....	<b>58</b>
<b>Resim 36.</b> Art Ayaklarda Oluşturulan Enerjinin Ellere İtikali..	<b>60</b>
<b>Resim 37.</b> Dönüş Hataları.....	<b>61</b>
<b>Resim 38.</b> Dizlerin Sabitlenmesinin Oturuşa Olumsuz Etkisi.....	<b>62</b>

## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

Temelinde barındırdığı doğa ve hayvan sevgisi sayesinde bir yaşam biçimi olan binicilik sporu; bireyin, yeryüzünün en soylu varlıklarından biri olan at ile birbirlerini tanıyarak, etkileyerek ve nihayette tamamlayarak oluşturdukları uyumu, kendilerini izleyenlere en estetik biçimde sundukları bir sanat olarak tarif edilebilir. Biniciliği aynı zamanda, at ve binicinin sahip oldukları kudret ve maharetleri sanatsal bir gösteriye dönüştürme süreci içerisinde, evrensel doğrulardan azami suretle istifade eden ve sürekli kendini geliştirme gayreti içerisinde olan bir bilim olarak da tanımlamak mümkündür. Dolayısıyla sadece bir spor olarak değil aynı zamanda bir sanat ve bilim olan binicilikte başarıya giden yol araştırma, inceleme, kavrama ve uygulamadan geçmektedir.

İnsanla at arasındaki arkadaşlığın kurulması ve bilimsel yapılan bir sanat olan binicilik, bugün gitgide teknikleşen çağımız insanını doğaya bağlayarak, fizik ve ruh gelişimini sağlayan en soylu sporlardan birisidir. Dolayısıyla sosyal ve kültürel kalkınmaya katkısı büyüktür. İnsan yaşamında, ata düşen ezeli ödevin sonsuza kadar önemini aynı düzeyde koruyarak sürdüreceğine kuşku yoktur. Atını ustaca yöneten binicinin kıvrak ve zarif hareketleri, uzun ve yorucu bir çalışmanın ürünüdür. Binicilik atı iyi durumda kullanma sanatı olup bu iyi durum, atı tam yerinde, sakin, zamanında, güven içinde ve olabildiğince işe uygun kuvvet sarf ettirerek kullanma becerisidir. Dolayısı ile her sanat, spor ve bilim gibi devamlı gelişme durumundadır.<sup>1</sup>

Binicilik hissiyatının gelişiminde esas faktör olan at ve binici arasında sağlanması ve geliştirilmesi gereken doğru bir iletişim ve etkileşim için çoğu binici ve antrenörler, atın fiziksel ve zihni fonksiyonlarını etkilemek için çoğu yöntemi uygulamaya çaba sarf ederken, at üzerinde onu hissetmeye başlayabilmek için ihtiyaç duyulan en önemli konunun DOĞRU OTURUŞ

olduğuna gerektiği kadar önem vermemektedirler. Halbuki yapılan gözlemlere dayanarak; ancak ve ancak atının üzerinde doğru oturabilen bir binicinin atını hissedebileceği ve ancak atını hissedebilen bir binicinin atına etki edebileceği ve ancak atına etki edebilen bir binicinin atı ile birlikte bir uyum yakalayarak istediklerini yapabileceği söylenebilir. Böylesine bir zincirleme gelişimin ilk ve en temel halkası olan doğru oturuşu gereken önemi vermek, gelecekte karşılaşılabilecek tüm problemlerin çözömlenmesinin esas anahtarı olacaktır.

Binicilik hissi, doğuştan var olması gereken ve kişiden kişiye değişen bir yetenek olmasına karşın, çalışmalarla duyarlılığı geliştirebilecek özelliklerdir. Atı bedenlen ve ruhen daha çabuk ve iyi anlama, onun gösterebileceği etkileri önceden algılayarak hazırlıklı olma ve tepki gösterme şeklinde beliren, atla bütünleşme olarak da tanımlanan bu his, binicilerin ata yakınlığı ve eğitimdeki devamlılığı ölçüsünde gelişir.<sup>2</sup>

At üzerinde ne kadar uzun yıllar kalınırsa kalınsın, ne kadar iyi eğitilmiş atlara binilirse binilsin, eğer binici gerektiği şekilde doğru bir oturuşu sahip olamamışsa, hem belli bir standardın üzerine çıkamayacak hem de bindiği atın eğitim seviyesinin geriye gitmesine engel olamayacaktır. Hatta bu geriye gidişin sebebini de idrak edemeyecek ve tüm kabahati atında arayacaktır.

Binicilik sporunda gerek at ve binici eğitimi, gerekse yarışmalar sırasında atın ve yarışmanın özelliğine göre binicinin bazı uzuvlarının konum ve pozisyon farklılıklarından dolayı “genç at oturuşu”, “derin oturuş”, “sürüş oturuşu”, “atlama oturuşu” gibi tanım ve uygulamalar bulunmakla birlikte, bu çalışmada tüm oturuş çeşitlerinin ortak paydasında bulunan hususlar ile binicilik sporunun en temel oturuş şekline biri olan ve hem atın hem de binicinin eğitiminde esas olarak kabul edilen, “eğitim oturuşu”, “klasik oturuş” ve “derin oturuş” olarak da bilinen At Terbiyesi Oturuşu esas olarak alınmıştır.

Bu çalışmada; binicilik sporuna gönül veren, bu sporda büyük başarılar elde etmeyi hedefleyen tüm yıldız, genç, yetişkin ve usta biniciler ile bu binicileri eğiten antrenörler için, doğru oturuşun başarıya giden yolda ne kadar büyük bir önceliğe ve öneme sahip olduğu vurgulanarak, oturuşta binici uzuvlarının konum ve işlevleri üzerine yoğunlaşmak, temel uyarı ve yardımlar ile yardımcı uyarı ve yardımların doğru ve etkili olarak nasıl kullanılması gerektiği konusunda bilgi ve uygulamadaki detayları tespit etmek amaçlanmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Doğru Oturuşun Önemi ve Tanımı

Doğru oturuşun tek bir şekli yoktur. Her binicinin farklı bir iskelet ve kas yapısı olduğu gerçeğinden hareketle, oturuşta uzuvların konumları ve bağlantıları üzerinde yoğunlaşmak daha akılcı olacaktır. Denge-uyum-yumuşaklık faktörlerini esas alarak, atın her türlü hareket değişikliklerine tam ve doğru olarak uyum gösterebildiği veya binicinin kendi uzuvlarını doğru ve estetik şekilde kullanarak atından talep ettiği hareket değişikliklerine olumlu cevap alabildiği at-binici işbirliğinin, doğru olduğu kadar doğal da olan bir oturuşla sağlanabileceği göz ardı edilmemelidir. Dolayısıyla bir binicinin at üzerine, uzuvları itibarıyla doğru olarak yerleştirilmesi başlangıç için ne kadar önemli ise de, tek başına bir anlam ifade etmeyecektir. Atın hareket etmesiyle binicide başlayacak hissiyat değişiklikleri, oturuşun atın hareketlerine uyum sağlamak üzere tepki vermesi, bu tepkiyi verirken kendi dengesini atın dengesine uydurmaya çaba sarf etmesi, atı sevk ve idare etmek için yapılacak temel ve yardımcı uyarı ve yardımların dengeyi bozmadan, yumuşak olarak tatbik edilmesi gibi birbiri ile iç içe ve eş zamanlı konuları doğru oturuşun tarifinde kapsam içerisinde düşünmek zorundayız.

Genelde binicinin at üzerindeki konumunu açıklamak gerekirse, her şeyden önce bu sporu yapacak binicilerin ata oturmasını öğrenmesi, bilmesi ve uygulaması gerekir. Yine, ata istenen her hareketin yaptırılması, oturuşun sağlam olmasıyla en iyi şekilde öğretileneğine ve yaptırılacağına inanılmalıdır. Atın her hareketine yumuşak güven içerisinde, sakin ve sıkıntısız bir oturuşla hakim olunacağı unutulmamalıdır.<sup>2</sup>

Eğitilmiş bir at üzerindeki acemi binicinin attan öğreneceği şeyler ile acemi bir at üzerindeki usta binicinin ata öğreteceği şeyler, eğitimde doğru oturuş esaslarının uygulanmasıyla mümkün olabilecektir. Çünkü doğru oturuş

sayesinde, binicinin söylediğini atın, atın söylediğini binicinin duyabildiği, hissedebildiği ve en önemlisi doğru olarak anlayabildiği ortak bir frekansın temeli atılmış olacaktır. Hissiyatın oluşmaya başladığı bu andan itibaren artık binici, temel ve yardımcı uyarı ve yardımlar sayesinde atına doğru olarak etki edebilme fırsatını yakalamıştır diyebiliriz.

Temel ve yardımcı uyarı ve yardımların kullanılmasında sürekli olarak göz önünde bulundurulması gereken husus ise doğru oturuşun denge, uyum ve yumuşaklık dahilinde sürekliliğini muhafaza ettirebilmesidir. Doğru oturuş sayesinde binicilik hissiyatının gelişmeye başlamasıyla at ile binici, gelecekte beraber ve uyum içerisinde yapmak isteyecekleri birçok şeyi, daha az güç sarf ederek ama daha estetik olarak yapabilme ayrıcalığını elde edeceklerdir. Binicinin at üzerindeki görüntüsünün doğru olduğu kadar doğal ve estetik olması esas kabul edilmelidir.

Her insanın farklı iskelet ve kas yapısı olmasının yanında, heyecan, hissiyat ve tepki vermedeki farklılıkları da dikkate alınacak olursa oturuşun tek ve standart bir şekli olmayacağı gibi, doğru oturuşa sahip bir binicinin taklit edilmesi de o derecede yanlış bir seçim olacaktır. Çünkü her biniciye aynı şekli vermeye çabalamak yapmacık ve rahatsız bir görüntü oluşturacağından dışarıdan bakıldığında hiç de estetik olmayan bir görüntü verecektir. Burada önemli olan husus her binicinin kendi fiziksel fonksiyonlarını mümkün olduğunca disipline ederek atını rahatsız etmeden, denge ve yumuşaklık esasları dahilinde onun hareketlerine uymasıdır.

Binici kendisini duyarsızca atına taşıtmak yerine, isteklerini uyarı ve yardımlar vasıtasıyla atına aktarırken kendisini izleyenlere hiçbir kaba ve çirkin görüntü vermeden tam bir denge, rahatlık, uyum, yumuşaklık ve doğallık içerisinde aktif ve bağımsız bir oturuşla sürekli hazır olmalıdır.

Süvarinin at üzerindeki vaziyeti ancak ona lazım gelen sabitiyeti, yardımlarına suhuletle ve istekle tasarrufu, gerek dururken gerek yürürken at sırtında sıkletini hatasız bir surette taksimi temin edince iyi bir vaziyettir. Bütün süvarileri akademik vaziyet kalıbına sokmak iddia olunamaz. Esasen hakiki güzellik de bu akademik vaziyette değildir.<sup>3</sup>

At üzerinde zorla değil hissetmekle bir ahenk meydana gelir. Hissetmek olağanüstü bir şey değildir. Yüksek bir dereceye kadar herkes bu hissiyata hakim olabilir. At ve binici arasında tam ahenk bütün eğitimin amacıdır. İnsan bir binici ile ata bakarken atın sıkıntısız olduğunu görmeli ve binicinin eğitimde güçlük çektiğini görmemelidir. Bir binici için “iyi oturuyor” dersek bu iltifat; görünüşte oturuşa dair görünüyorsa da gerçekte duygulara ve etkilere de bağlıdır.<sup>4</sup>

Gerektiği kadar sağlam, sabit, yumuşak ve dengeli bir oturuşun üst uzuvlara ve büste vermiş olduğu hareket özgürlüğünün; zarif ve estetik bir bağımsız oturuş için hayati öneme sahip olduğu tartışılmazdır.



Şekil 1. Doğru oturuşta üst uzuvların bağımsızlığı<sup>5</sup>

Atın dengesi bozulduğu zaman bütün acemi biniciler, elleri ve büstlerinin üst kısmıyla geriye doğru asılmaya çalışırlar. Halbuki bu doğru olanın tam tersidir ve binicinin atla beraber ileriye gitmesi esastır. Bunu sağlamak için atın tüm hareketlerinde büst güçlü bir denge ile muhafaza edilmelidir. Bu amaca ulaşmak için kavaletö çalışması özellikle tavsiye edilir.<sup>6</sup>

## **2.2. Doğru Oturuşta Uzunlar ve Konumları**

Binicinin at üzerindeki genel görünüşü hakkında yapılan bir çok bilimsel, edebi ve sanatsal değerlendirmeler mevcuttur. Bu değerlendirmeler üzerinde analiz veya mukayese yapmadan önce oturuş yerinden başlayarak sırayla tüm uzunları ve konumlarını net olarak belirlemek, bu uzunların fonksiyonlarını evrensel doğrulardan hareketle açıklamak, doğru oturuşun anlam ve öneminin tüm sporcu ve eğiticiler tarafından net olarak anlaşılması açısından büyük bir fayda sağlayacaktır.

### **2.2.1. Oturuş Yeri**

At terbiyesi oturuşunun temelini oluşturur. Oturuş, yalnız binici dengesini sağlamakla kalmaz aynı zamanda çok değerli bir iletişim aracı olarak ağırlık uyarı ve yardımını da iletir. Bu iletişim aracının etkili olabilmesi için, oturuşun eyerden ayrılmaksızın ve belirlenen yerde olması gerekir. Bozuk bir oturuş, yalnız çirkin görünmekle kalmaz, sağlamlığı olmadığı ve doğurduğu kötü alışkanlıklar nedeniyle de tehlikeli olur. Oturuşu eskiler hep; “iki kaynak, bir apış” şeklinde açıklamışlardır.<sup>2</sup>

Burada bahsedilen iki kaynak kemiği kalça kemikleri olup oturuş yeri, iki kaynak kemiği ile apıştan oluşan üçgenin tam ortası olarak tarif edilebilir. Binici üst uzunlarını bu üçgenin ortasına doğru, doğal ve dik olarak yerleştirdiği takdirde sağlıklı ve sağlam bir oturuş yeri elde edilmiş olacaktır.

Binici büstünü, beli ile eyerin en çukur yerine monte ettiği bu üçgenin üzerine dik, dengeli ve yumuşak olarak yerleştirecek, her iki uyluk kemiğinin üst kısımları ile kaynak kemiklerini destekleyerek oturuşunu gerektiği kadar sabitleyecektir. Ancak bu durumda binicinin eyerin üzerinde kalan tüm uzuvlarının, eyere doğru olarak yerleştirilen kalça kemiğinin üzerinde dik olarak bulunması mümkün olabilecektir.

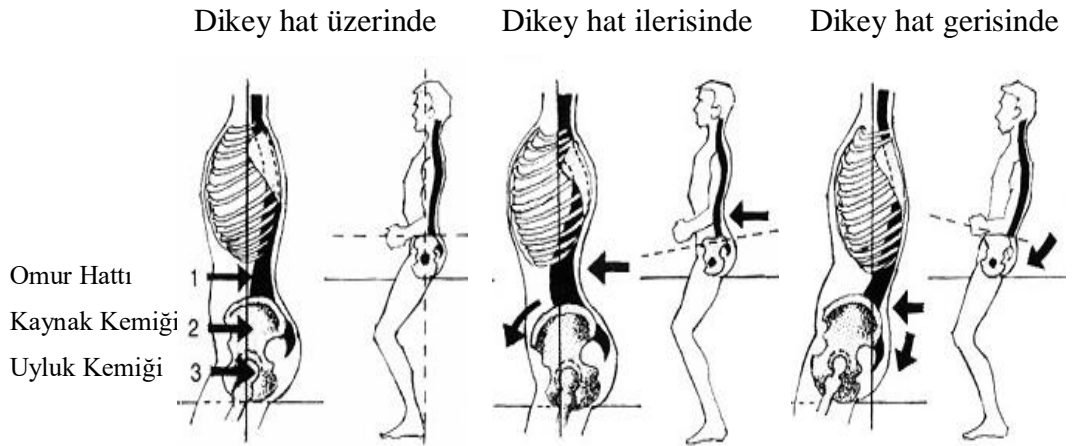


Şekil 2. Doğru oturuşta kaynak kemiği

Oluşturulması gereken dikey hattın ileriye veya geriye doğru bozulması ise oturuş hatalarının başlangıcı olarak değerlendirilmelidir ki daha şimdiden gelecekte farkına bile varılamayacak veya farkına varılsa da dengenin yanlış olarak oluşmasından doğan alışkanlık neticesinde düzeltilemeyecek, hatalı ve bozuk bir oturuş yaratılmış olacaktır.

Örneğin kaynak kemiklerinin dikey hattın ilerisinde olması; biniciyi sadece apış üzerinde oturmaya sevk ederek eyerin ön hanesine dayanmasına daha da önemlisi binicinin ağırlık merkezinin atın ağırlık merkezinin önünde kalmasına yol açacak ve dolayısıyla kaynakları eyerden uzaklaştığı için atın art ayaklarına etki edemeyecek, oturuşun ağırlık uyarı ve yardımları uygulaması mümkün olmayacaktır. Bu çok büyük bir hata olup binicilik sporunda atın hemen hemen tüm hareketleri, art ayaklarının karın altına daha çok sürülmesiyle yaptığı veya yapması gerektiği gibi hayati öneme haiz bir zorunluluğu yerine getirememesi demektir. Çünkü art ayakların yeri, konumu ve işlevselliği ancak kaynak kemiklerinin dik olarak oturuş yerine monte edilmesi ile doğru olarak hissedilebilecek ve iletişim sağlamak üzere etki edilebilecektir.

Kaynak kemiklerinin dikey hattın gerisinde olması ise binicinin ağırlık merkezi atın ağırlık merkezinin gerisinde kalmasına yol açacak ve atın art kısmının daha fazla yüklenmesi sonucunu doğuracaktır. Atın hareketlerine uyum daha da zorlaşacağından binici, kendisini duyarsızca atına taşıyan etkisiz bir yük konumuna sokacaktır.

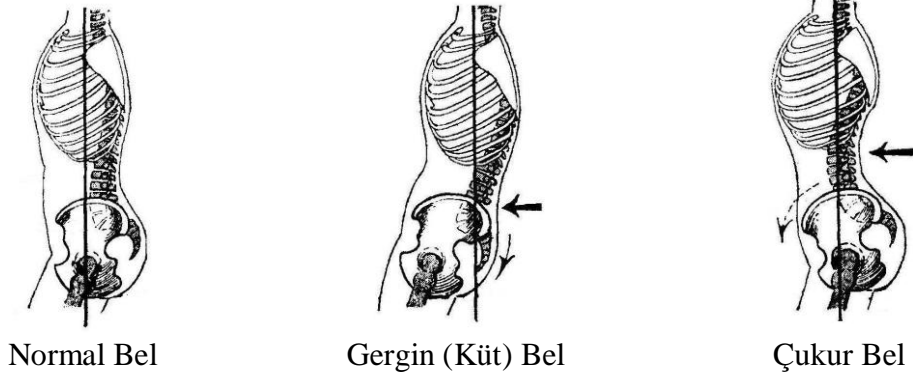


Şekil 3. Oturuşta kaynak kemiklerinin durumu<sup>4</sup>

### 2.2.2. Bel

Binicilik sporunda, at ile sağlanması gereken birliktelik ve uyumun en önemli araçlarından birisi de beldir. Gerek atın hareketlerinden dolayı oluşacak yatay, dikey, yanal ve çapraz aksı darbelerin karşılanarak yok edildiği, dolayısıyla bu aksı darbelerin büste sirayet etmesinin önlenmesi için bel, binici ve eğiticilerin özel önem göstermesi gereken bir uzuvdur. Sert, küt, hareketsiz bir bel gelecekte ciddi problemler yaratabilecek bir engel teşkil eder. Doğal çukurluğunu muhafaza eden, yumuşak ve atın hareketlerine uyum için gerektiği kadar hareketli olan bir bel her zaman tercih edilmelidir. At üzerinde olmadan yerde veya sandalye üzerinde yapılacak çalışmalarla bu yönde gelişme sağlamaya çalışmak olumlu sonuç verecektir. Gevşekliğe yer vermeyecek kadar yumuşak olması gereken bir belin, doğal bir çukurluğa sahip olmasının en önemli gerekçesi ve faydası ise, aşağıdan yukarıya doğru gelen aksı

darbeleri çukur bel ile karşılayarak ileriye doğru aktarmak suretiyle ileri sürücü yardım olarak kullanılma ihtiyacını karşılamaktır.



Şekil 4. Oturuşta bel çeşitleri<sup>4</sup>

Doğal olmayan bir şekilde gereğinden fazla çukurlaştırılmış bir bel, biniciyi apış oturuşuna sevk ederek kaynak kemiklerinin eyerden ayrılmasına neden olacak ve at binici iş birliğini güçleştirecek, sert ve küt bir bel ise hem sertliği beraberinde getirecek ve atın hareketlerine uyum mümkün olmayacak hem de tüm aksi darbelerin büste ve üst uzuvlara sirayet etmesine yol açacaktır.

Belden gelen etkiler biniciliğin her aşamasında önemli yer tutar. Bel her zaman baldır ve dizginlerin arasındaki bağı oluşturur. Dizgin ve baldırların arasındaki uyum, ancak belin doğru kullanılması ile olabilir. Bel aynı zamanda etkilerin uyarı merkezidir. Bu uyarılar devamlı ata “şimdi” komutu verir. Hiçbir uyarı ve yardımın yapılması sırasında belgeç kalmamalıdır veya eksik yapılmamalıdır. Bu nedenledir ki yalnız belin başlı başına uygulanması düşünülemez.<sup>2</sup>

### 2.2.3. Büst

Oturuş yerini doğru olarak yerleştirdikten sonra gerektiği kadar çukur, yumuşak ve hareketli bir belin üzerinde yükselen bir büst, sağlanan veya ihtiyaç duyulduğunda bozulacak olan dengeyi kontrol edebilmek için önemli bir görev üstlenmektedir. Binici sadece dengeyi muhafaza etmek değil gerektiğinde

ata ağırlık yardımı yapabilmek için büstünü öne, arkaya, sağa, sola eğbilmelidir. Ancak, dik ve dengeli bir büstün, doğru oturuş için önemli bir zorunluluk olduğu unutulmamalıdır. Zira dikey hattın ilerisinde veya gerisinde şekillenmiş bir büst otomatik olarak alt ve üst uzuvların konumunu da etkileyecektir. Bu nedenle dik bir büst; binicinin hem denge noktasını bulmak, hem de bu noktayı atın denge noktası ile buluşturmak ve muhafaza edebilmek için önemli bir başlangıçtır.

#### **2.2.4. Omuzlar**

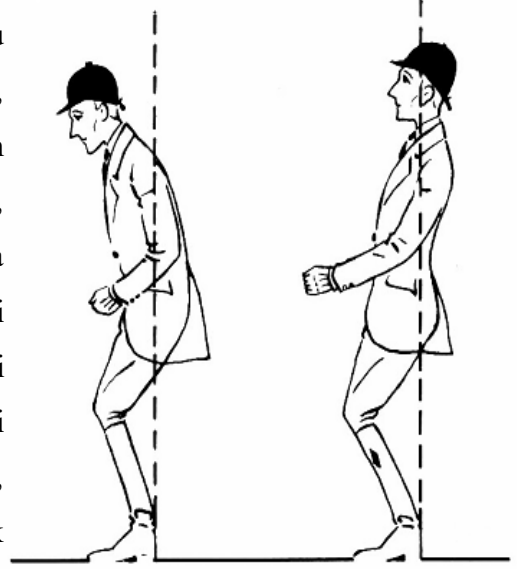
Omuzların doğal, yumuşak ve her ikisinin de göğsü kapatarak binicinin kapalı bir oturuşa sahip olmasını önleyecek kadar geriye açılmış olması tercih edilmelidir. Binicilik sporunda en önemli uzuvlardan birisi olan ellerin bulunması gereken konumu ve fonksiyonunun omuzlardan başlaması nedeniyle, bu uzuvdaki sertlik veya konum bozukluğunun direkt olarak atın ağızına sirayet edeceği unutulmamalıdır. Doğal, düşük ve abartısız olarak geriye doğru alınmış omuzlar, biniciye oturuş yeri, bel ve büstün üzerindeki uyum bütünlüğünü sağlaması açısından katkı sağlayacaktır. Ayrıca biniciye, atını dikey hattın önünde sevk ve idare etmesi açısından inisiyatif verecektir.

#### **2.2.5. Baş**

Konum itibarı ile binicinin diğer tüm uzuvlarının konum ve işlevselliğini etkileyecek bir uzuv olup, gerektiği şekilde taşındığı takdirde denge noktasının kontrol altında bulundurulmasından oluşabilecek tüm sertliklerin bertaraf edilmesine kadar bir çok konuda biniciye avantaj sağlayacaktır. Özellikle eğitim çalışmaları esnasında ata etki etme veya hükmetme çabaları süresince, sanki atın başından bir işaret gelecekmiş ve bu işareti kaçırmadan görmek istercesine devamlı atın başına veya yere bakmak, bir çok binicinin ortak özelliği olarak dikkat çekmektedir. Halbuki öne eğilmiş, sürekli yere bakan bir başın biniciye ne denli olumsuz faturalar kesebileceği eğiticiler tarafından önemle

vurgulanmalıdır. Binicilerde sürekli olarak bu konuda kendilerini kontrol altında bulundurmalarıdır.

Çünkü öne eğilmiş yere bakan bir baş; denge noktasının ileri doğru bozulması, sırt hattının kamburlaşması, oturuşun kapalı hale gelmesi, atın omuzlarına ilave ağırlık yüklenmesi, boyunda oluşacak sertliğin tüm vücuda yayılması, atın gittiği veya gideceği yeri kontrol edememe, gelecekte yapacağı işleri planlama ve uygulamada geç kalınması gibi önemli hataların doğmasına neden olacak, zamanında müdahale edilmeyip alışkanlık haline geldiği takdirde, düzeltilmesi kolay kolay mümkün olmayacaktır.



Şekil 5. Oturuşta yere bakmak

Bir atın omuzlarında binicinin gözlerinden daha çok ağırlık yapacak başka hiçbir şey yoktur. Atınızın üzerinde iken her adımda ve atlayışta doğru istikamete bakmak çok önemlidir. Yukarı ileriye bakan bir çift göz binicinin sigortasıdır.<sup>5</sup>

### 2.2.6. Üst Uzunlar (Kol, Dirsek, Ön Kol, El)

Doğal olarak aşağıya sarkıtılmış olan omuzların devamında, büst ile hafif temasta bulunan kollar, dirsekten itibaren dirsek-önkol-el(yumruk)-dizgin kolu hattı boyunca tam bir ahenk ve uyum içerisinde bulunmalıdır. Mümkün olduğunca aynı düz bir hat üzerinde bulunması gereken bu uzunlar biniciye hem at ile iletişim kurmada kolaylık sağlayacak hem de doğal ve estetik bir görüntü kazandıracaktır.

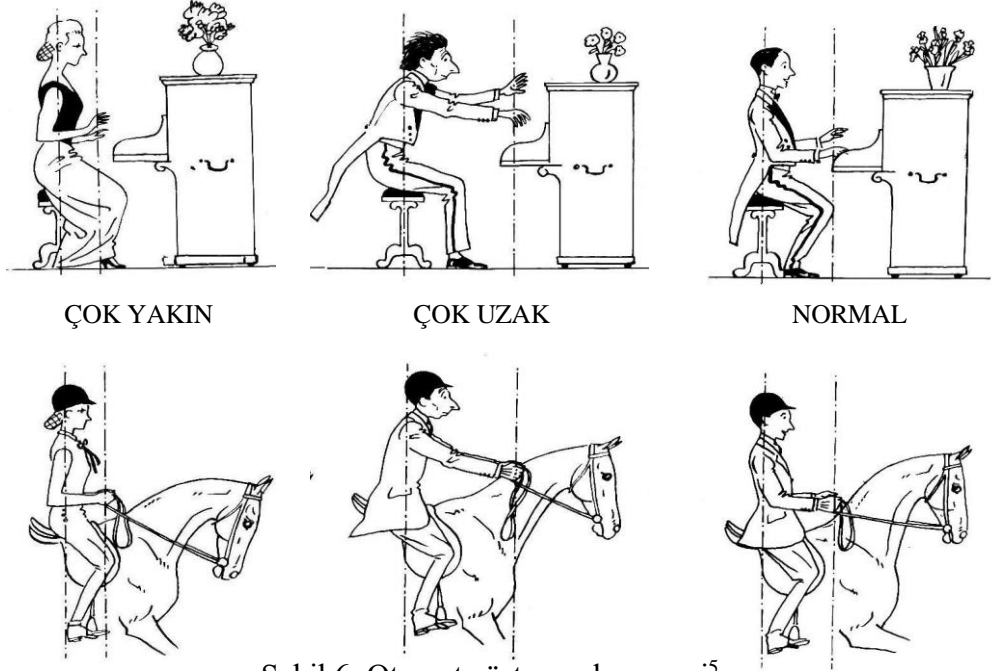
Dirsek, binicinin sırtından geçen dikey hattın gerisine geçmeyecek, kol ile önkol arasında meydana getireceği açı eğitim veya yarışma esnasında binicinin attan istekleri doğrultusunda yapacağı uyarı ve yardımlar çerçevesinde değişebilecektir. Dirseklerdeki yumuşaklık ve elastikiyet, atın ağzına güven vereceğinden bu hususun, atın binicinin uyarı ve yardımlarına cevap vererek tamamen teslim olmasına direkt olarak etki eden bir unsur olduğu unutulmamalıdır. Dirsekten itibaren dizgin kolu ile atın ağzına kadar uzanan hat üzerinde hafif yumruk yapılmış ellerin bilekten içeri veya dışarıya kırılmadan muhafaza edilmesi, binicinin yapacağı alıkoyma veya koyuvermelerin usulüne uygun olarak yapılmasını sağlayacaktır.

Ellerin, gerektiği gibi kullanılması durumunda, at ile bütünleşmede başarıya giden yolda ne denli büyük bir etken olduğu tüm binici ve antrenörler tarafından bilinmeli ve üzerinde önemle durulmalıdır. Ellerin ata tutunmak veya dengeyi sağlamak için bir araç olarak kullanılması, bulunması gereken yerde sükunetle muhafaza edilememesinden ve atın hareketlerini takip etmede istenilen uyumu ve yumuşaklığı sağlayamamasından dolayı atın ağzına çarpmalar veya temasın ve istinadın kaybolması gibi yanlış ve çirkin uygulamalar eğitim alanlarında ve yarışmalarda çok sıkça gözlenen bir durumdur.

Oturuşu iyi olmayan bir binicinin yalnız yumrukları sert olmaz aynı zamanda kendini eyerde de güven içinde hissedemez. Binicinin bu hissiyatı derhal atına intikal eder.<sup>7</sup>

Ata tutunmak veya onu sevk ve idare etmek için ellerin kullanılması asla amaca yönelik sonuç vermeyecektir. At üzerinde oturulduğu sürece ellerin, biniciye değil atın ağzına ait bir uzuv olarak değerlendirilmesi ve ellerin bu prensibe göre kullanılması arzu edilen etkinliğin sağlanması açısından faydalı olacaktır. Atın hareketlerini takip etmeyen eller, her adımda bir boşalıp tekrar gerilen dizginler nedeniyle atın ağzına sürekli vuracaktır. Dizginleri doğru uzunlukta tutmak ve yumrukları doğru yerde tutmak bu sebeple çok önemlidir.

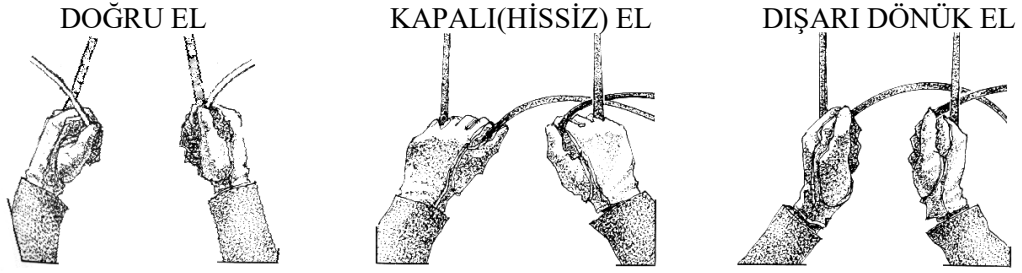
Uzun dizginler dirsekleri geriye iteceğinden, elleri sürekli olarak geriye doğru çekmeye teşvik edecektir ki bu durum çirkin ve etkisiz bir görüntüyü beraberinde getirecektir.



Şekil 6. Oturuşta üst uzuvların yeri<sup>5</sup>

Kuvvetli(ağır) eller sert dizgin yardımları uygular. Kötü ellerin, dengesiz bir oturuşun sonucu olarak oluştuğu ortadadır. Dengesini yakalayamamış bu tip biniciler kendilerini atın ağzından destek alarak dengelemeye çalışırlar. Bu da atın ağzında güvensizlik yaratır ve atın kantarma demirine daha güçlü asılmasına neden olur.<sup>8</sup>

Eller, vücudun ortasında ve cıdağının bir el genişliği kadar üzerinde dik olarak durur. Elin tersi önkolun dış kısmı ile düz bir hat oluşturur. Ellerin küçük parmakları, başparmaklara göre birbirine daha uzak durur. Başparmak hafif kıvrılmış ve tırnakları havayı gösterir şekilde, dizginleri işaret parmağının ilk boğumuna doğru bastırır. Diğer parmakların ikinci boğumları (orta) karşı karşıya gelecek şekilde ve iki el arasında 8-10 cm. (bir yumruk genişliği) açıklık bulunur.<sup>2</sup>



Şekil 7. Oturuşta dizgin tutuşları

### 2.2.7. Alt Uzuvlar (Uyluk, Diz, Baldır, Ayak, Topuk)

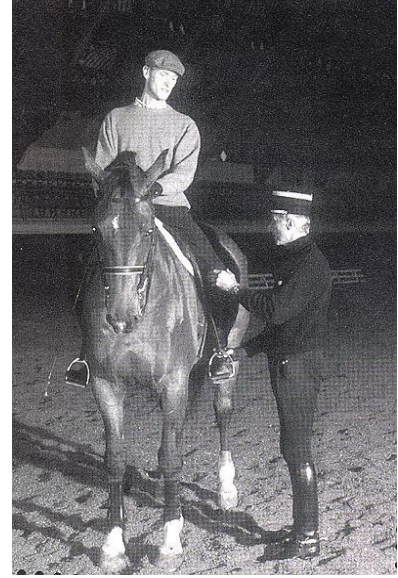
Binicinin her iki kaynak kemiğinden itibaren doğal olarak aşağıya doğru uzatılmış olan uyluk, diz, baldır ve ayaklar, oturuşta denge, uyum ve yumuşaklığa azami katkı sağlayacak konumda bulunmalıdır. Tıpkı oturuş yerinin üzerinde aynı dikey hat boyunca yükselen bel, büst, omuzlar ve baş gibi alt uzuvlar da oturuş yerinin altında dikey dengeyi bozmayacak şekilde konuşlandırılmalıdır. Bu düşünceden hareketle binicinin topukları aşağıda dikey doğru ile buluşmalıdır. İleri sürücü yardımların uygulanmasında en etkili kullanım aracı olan baldırların, üstleneceği görevler itibarıyla, atın karnına en yakın şekilde muhafaza edilme gereği vardır.

Diz mümkün olduğu kadar aşağıya basılmış olmalıdır. Bunun da sebebi, dizin bir özel sebeple orada etki yapması için değildir. Dizin yukarıdan ve aşağıdan kavraması baldırların ve kalçaların vaziyeti üzerinde etkisini gösterir. Dizin yüksek durumu kalçaları yatay bir duruma koyar ve oturuşu geri atar (iskemle oturuşu).

Binici dizlerini nasıl tuttuğunu ve dizlerini aşağıya bastırmayı bilmelidir. Diz mafsalı baldırların hareketlerini sağladığı için hareket kabiliyetini kaybetmemelidir. Tabiidir ki daima atın vücudunda sıkı bir vaziyette kalmayacaktır. Diz kavrayışı bazı istisnai hallerde elzemdir. Mesela bazı hallerde binici lazım gelen sağlam dayanmayı sağlamak için, bilhassa koşu binişinde kullanılır.<sup>4</sup>

Sıkılmış dizler; genelde ata daha iyi tutunduğunu zanneden biniciler ve öyle olması gerektiğini öğreten öğretmenlerin düştüğü büyük yanılgıdır. Zira dizlerin, ata tutunmak veya ihtiyaç duyulan sabitliği sağlamak amacıyla kullanılması, sadece binicinin tüm uzuvlarına sirayet edecek bir sertliğin başlangıcı ve esas nedeni olmayıp aynı zamanda baldır ve uyluğu tamamen devre dışı bıraktığından, binicinin at ile iletişim kurma ve ona etki etme imkan ve kabiliyetinin çok büyük bir yüzdesini elinden alır.

Eğiticiler sık sık bu konuda binicileri uyarmalı ve dizin doğal bir konumda muhafaza edilmesi için müdahalelerde bulunmalıdır. Biniş esnasında dengesi henüz gelişmemiş olan binici gayri ihtiyari olarak ata tutunmak üzere dizlerini sertleştirecektir. Eğiticiler bu durumda çalışmayı keserek ve elle temas ederek dizin konumu, baldırın yeri ve kullanma şekli konusunda biniciyi sürekli ikaz etmeli gerekirse farklı jimnastik çalışmalarına tabi tutmalıdır.



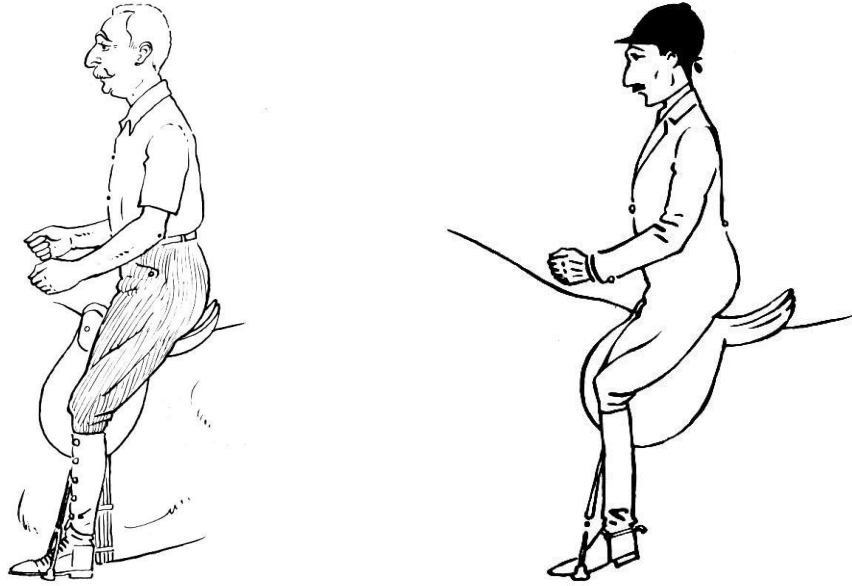
Şekil 8. Dizlerin düzeltilmesi<sup>9</sup>

Binici her zaman sakin bir şekilde eyerin en derin noktasına elastiki oturmalı, her adımda eyere düşmemeli veya kaynaklarla eyere çarpmamalıdır. Kollarını ve yumruklarını tam anlamıyla sakin tutmalı her adımda eller ve kolların alt kısımları sert hareketlerden kaçınmalıdır. Dizginler devamlı aynı konumda kalmalı ve geçicide olsa sarkma veya bir kez sert sonra yumuşak olarak gerilmeden kullanılmalıdır. Binici dizginleri çekiştirerek istinadı veya gevelemeyi devam ettirmeye gerek duymadan çalışabilmelidir. Baldırlarını devamlı ve sakin bir şekilde atın gövdesiyle temasta tutabilmelidir.<sup>10</sup>

Binici kendisini eyerde muhafaza etmek için dizginlere asılmadan dengesini sağlayabilmede gelişmeyi amaçlamalıdır. Uylukları ile atını sıkmadan mükemmel bir rahatlık ile otururken dizleri eyerin üzerinde temas halinde kalmalıdır. Sadece tam bir rahatlık bunu mümkün kılar. Gerekliğinde dizlerini sıkarak dizginlere asılmadan kaybolan dengesini sağlayabilir.<sup>11</sup>

Dizlerin yukarıda tutulmaması sebebiyle aşırı derecede eğrin gerisine kaydırılmış iskemle oturuşu da çok hatalıdır. Dizlerin aşağıya bastırılmış olmaları, atı gereği gibi kavrama imkanı vereceğinden yani derin oturmayı temin edeceklerinden çok ehemmiyetlidir.

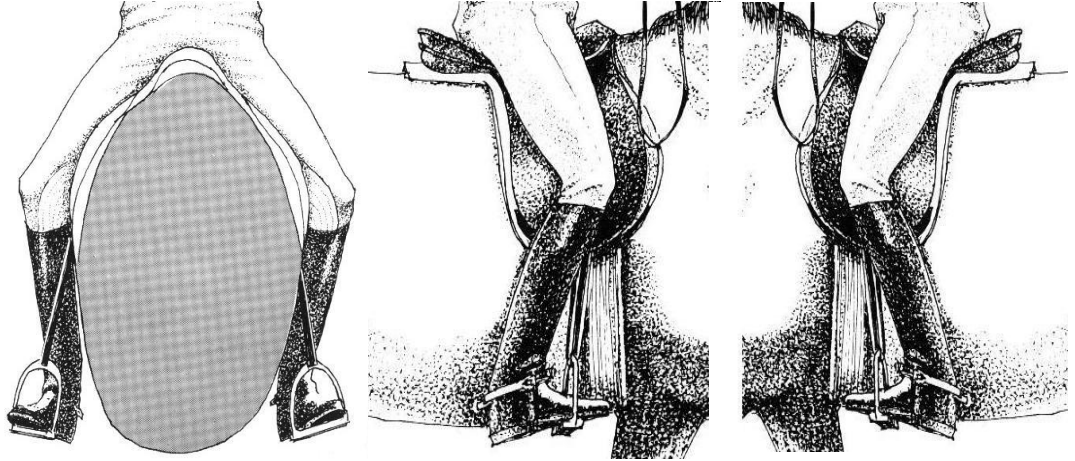
Aşağıya bastırılmış topuklar biniciye daha etkili ve daha güçlü baldır yardımı yapma imkanı verecektir. Ağırlığını ayak burnunda taşıyan binici ise sertleşen dizleri nedeniyle uyluklarının at ile olan temasını ve daha önemlisi baldırlarını kaybedecektir. Dolayısıyla binici, daha çok enerji harcamasına rağmen daha etkisiz ve cılız baldır etkilerinde bulunabilecektir. Ayrıca hiç de estetik olmayan rahatsız edici bir görüntü ortaya çıkacaktır.



Şekil 9. Ayak burnunun aşağıya bastırılmasının yarattığı oturuş bozuklukları<sup>5</sup>

Eyerin üzerinde dik, doğal ve yumuşak olarak duran bir büstün ağırlığının, uyluk, diz, baldır ve topuk tarafından yaratılmış bir temas ve bu unsurlar arasında süspansiyon görevi yapacak olan eklemler zinciri üzerinde muhafaza edilmesi gerektiğini rahatça ifade edebiliriz. Dizlerin düz kısımlarıyla eyere değebilmesi için uyluklar içeriye döndürülmeli ve bunlar en geniş satırlarıyla yayılarak eğeri kavramalıdır. İki kaynak kemiğinin eyere girebilmesi için dizler mümkün olduğu kadar geri alınmalıdır. Dizlerin geri alınabildikleri nispette aşağıya basılmış olacakları daima hatırlanmalıdır.

Üzengi kayışının uzunluğu binicinin uyluklarının şekline bağlıdır. Dikkatli ayar esastır. Eğer üzengi kayışı çok uzunsa binicinin öne eğilmesiyle oturuş zayıflayacaktır. Çok kısa olursa da diz kısılacak ve oturuş eyerin gerisinde kalacaktır. Ayak bileği bir tampondur. Bu yüzden kilitlememelidir fakat baldır adalelerine baskı yapmak için topuk ayak burnundan daha aşağıda olmalıdır. Ayak burnu doğal bir konumdadır, ileriye gösterir ve çok az açıktır.<sup>12</sup>



Şekil 10. Alt uzuvların önden ve yanlardan görünümü

### 2.3. At ile İletişim Kurma - Uyarı ve Yardımlar

Binici uzuvlarının atın üzerinde doğru, doğal, yumuşak ve uyumlu olarak yerleştirilmesinin tek başına bir anlam ifade etmeyeceği, konumu ve fonksiyonlarının denge-uyum ve yumuşaklık unsurları dahilinde at ile doğal ve doğru bir iletişim kurabilecek şekilde kullanımları ile önem kazanacağı daima göz önünde bulundurulmalıdır. Binicinin at ile iletişim kurmak için kullandığı araçlar ise uyarı ve yardımlardır. Uyarı ve yardım; binicinin attan istediği bir hareketi yapması için ona etki etmesi, binicinin etkisi sonrası atın yapacağı veya yapmakta olduğu hareketi kolaylaştırarak ona yardımcı olması olarak tanımlanabilecek birbirleri ile iç içe olan kavramlardır. Uygulanmalar esnasında birbirini takip edebilecekleri gibi gerektiğinde hepsi veya bağımsız olarak tek başlarına da kullanılabilirler.

At binerken binici ile at arasında daima nezih ve medeni bir anlaşma metodu uygulanmalıdır. Kendisinden yapması istenen hareket etme, dönme, hız değiştirme, atlama, durma, geri yürüme vs. gibi hareketlerin, gerek istek şekli gerekse atın bu isteklere cevap verme şekli anında, tereddütsüz ve estetik olmalıdır. Eğer at kendisinden istenen hareketleri anında yapmıyor veya daha doğru bir ifade ile yapamıyor ise, binicinin ne istediğini anlamamış, eğitim seviyesi olarak istenileni yapabilecek adale ve zihin gelişmişliğine erişmemiş, o an için başka sebeplerden dolayı rahatsızlık içerisinde veya hareketi yapmaya uygun bir pozisyonda olmama gibi durumlar söz konusudur.<sup>13</sup>

Atın kendisine nasıl davranıldığı, onun da binicisine karşı davranışını etkileyecektir. Şiddet, tereddüt veya sevgi karşılığını görecektir. Atın yapabileceklerinin azamisini yapması, bunları yaparken kendisinin ve binicisinin risk almaması eğitimle ve eğiticisinin ustalığı, kullandığı yöntemin başarısıyla ilişkilidir.<sup>14</sup>

Eğer binici atının kendisine zorluk çıkarmadan itaat etmesini istiyorsa, eğitime öncelikle kendisinden başlamalıdır. Binicilik sporunun varoluşundan bu güne kadar at eğitiminde edinilen tecrübeleri bir tarafa bırakarak mucizevi arayışlar içerisinde olmak, büyük bir zaman ve emek kaybına yol açacaktır. At ile iletişim kurmada binici uzuvlarının konum ve fonksiyonları ile uyarı ve yardımların tatbiki evrensel olup bunların neler olduğunu, nerede, nasıl ve hangi dozda kullanılması gerektiğini bilmek ve sabırla uygulamak, binici ve eğiticilerin sorumluluğundadır.

Atla binici arasındaki iletişim, her birinin belirli roller aldığı karşılıklı bir olaydır. Binicinin görevi, ata uygun bir yöntemle istekleri iletme, atın görevi ise bu isteklere itaat etmektir. Binici ister, at yerine getirir. İstek düşüncesizce ve iletme zorla olmamalıdır. Bu nedenle, isteklerini ata anlatmada ve kabul ettirmede, psikolojik olarak en uygun yöntemleri ve araçları seçmelidir. Ata uyarak veya atın isteğini etkileyerek uyumlu bir ilişkiyi korumalı ve devam ettirmelidir. Bundan dolayı, her hareket önce içgüdüsel olarak ve çok çabuk şekilde tasarlanmalıdır. Bu tasarıdan amaç, binicinin isteklerini iletmesi sırasında en uygun araçları ve ata kendi isteği ile bunları kabul ettirmesi için en iyi yöntemi bulmasıdır.

Az da olsa bazen art niyet olduğu durumlar dışında, binici bu koşullara uyumlu olarak, atın binici isteklerine her zaman beklenen şekilde tepki göstereceğini akılda tutmalıdır. Eğer binicinin uyarı ve yardımları istenilen etkiyi yaratmak için uygun değilse, at binicinin istekleriyle bağdaşmayan hareketler yapacaktır. Dolayısıyla yanlış iletilen bir isteğe itaat edeceği beklenmemelidir.<sup>15</sup>

Bu düşünceden hareketle at ve binici arasındaki sağlıklı etkileşim ve bütünleşmenin yolu, binici tarafından kullanılacak uygun araçlar ile mümkün olacaktır. Bu araçlar ise “temel uyarı ve yardımlar” ile “yardımcı uyarı ve yardımlar” olarak sınıflandırılır.

## 2.4. Temel Uyarı ve Yardımlar

Diğer bir ifade ile “doğal uyarı ve yardımlar” olarak da tanımlayabileceğimiz bu etkiler, binicinin at üzerinde doğru bir oturuşa sahip olduğunda atını hissetmeye başlamasıyla, ona etki ederek aralarında kurdukları iletişim sonucunda atın zorla değil, isteyerek itaat ettiği uyarı ve yardımlardır. Binicinin at üzerindeki varlığının atı nasıl ve hangi araçlarla etkileyebileceğini düşündüğümüzde karşımıza üç temel husus çıkacaktır. Bunlardan birincisi özellikle ileri sürücü yardımların uygulanmasında kullanılan baldırlar, ikincisi atın ağız ile elimiz arasındaki irtibatı sağlayarak diğer bir sevk ve idare aracı olan dizginler, üçüncüsü ise kullanım şekillerine göre farklı etkiler yaratabilecek, binicinin atın üzerinde taşıdığı ağırlık ve beldir. Her birinin uygulamadaki farklılıklarına göre ata farklı isteklerin iletme şekilleri mevcuttur. Dolayısı ile temel uyarı ve yardımları üç başlık altında toplayabiliriz. Bunlar baldır, ağırlık ve dizgin uyarı ve yardımlarıdır.

### 2.4.1. Baldır Uyarı ve Yardımları

Baldırın esas görevi atın arka ayaklarını harekete geçirmektir. Her bir taraftaki baldır atın o taraftaki arka ayağına etki eder. At üzerinde doğru oturuşa sahip olan bir binicinin normal olarak baldırının konumu, kabaca kolan yatağına tekabül ettiğinden, baldırın bu bölgedeki konumu yapılacak etkinin şeklini belirler. Baldırın kolan bölgesindeki farklı konumlardaki yapılaşmalarına göre baldır çeşitleri olduğu gibi, kolan bölgesindeki yerinin değiştirilmeden etki etme dozlarına ve etkilerine göre de baldır çeşitleri mevcuttur.

Baldırların vazifesi buldukları taraftaki art ayaklara müessir olmaktır. Baldır kolana ne kadar yakın bulunursa art ayağa ileri sürücü olarak o kadar çok müessir olur (ileri sürücü baldır), baldır kolanın gerisinde bulunursa, yapacağı etkinin şiddet derecesine göre ya bulunduğu taraftaki art ayağın manejizinden ayrılmasına mani olur (tahdit edici baldır) veyahut o ayağı aksi yana

bastırır (yana sürücü baldır). Baldırlar, hareket halinde bulunan atın art ayağına bu ayak yerden kesildiği anda etki edebildikleri takdirde ancak müessir olabilirler.<sup>16</sup>

“Baldır uyarı ve yardımları” denince, binicinin apış arasından tüm bacağının eyer vasıtası ile de olsa atla temas eden yüzeyini kullanarak uyguladığı etkiler akla gelmelidir. Hele sadece topukları ve hatta taktıkları mahmuz ile atını sürmeye veya ona etki etmeye çalışan birçok binici mevcuttur ki işte biniciliğin ruhu ve genel prensiplerine en aykırı uygulamalardan birisi de budur. Çünkü sadece topuklar veya esas kullanım amacı ve şeklinin ne olduğu bilinmeyen mahmuzlar ile yapılmaya çalışılan etkiler sadece atı rahatsız etmekle kalmayacak, binicinin uyluk, diz ve baldırlarının devre dışı kalarak, at ile temas yüzeyi kaybolacak ve dışarıdan bakıldığında da çirkin ve etkisiz bir görüntü hasıl olacaktır.

Genel bir prensip olarak binici, yapılaşlarına veya etkilerine göre baldır çeşitleri vasıtası ile ne yapacaksa yapsın, hangi yanda at biniyor ise o yandaki baldırı ileri sürücü olarak kolana daha yakın, diğer yandaki baldırı ise sınırlayıcı (tahdit edici) olarak kolanın gerektiği kadar gerisinde muhafaza ederek kullanmayı alışkanlık haline getirmelidir.

Gerektiği şekilde kullanılması durumunda baldırlar, atın binicinin isteklerine uymasını, onun doğru bir iz üzerinde hareketini muhafaza ettirmesini sağlayacaktır. Daha da önemlisi, yapılaşına veya etkilerine göre birçok kullanım şekli olmasına rağmen baldırlarını, dışarıdan bakıldığında birçok kimse tarafından gözlenemeyecek kadar çok küçük konum ve etki değişiklikleri ile kullanabilen biniciler, at ile olan işbirliğinin en estetik görüntülerini sunabilme ayrıcalığını kazanacaklardır.

### 2.4.1.1. Yapılışlarına Göre Baldır Çeşitleri

**Temas:** Atının üzerinde doğru olarak oturan bir binicinin, kolan bölgesinde doğal yerinde muhafaza ettiği baldırının at ile temasta bulunduğu halidir. Hareket halinde olan atın, arka ayağını karın altına sürdüğü anda o tarafta oluşan şişme neticesinde binicinin baldırına temas etmesi ile ileri sürücü yardım etkisi kendiliğinden oluşmuş olur. At ile iletişim kurulduğu anda binicinin oluşabilecek durumlara karşı anında reaksiyon gösterebilmesi ve atın binicisinin baldır çerçevesi ve kontrolü içerisinde bulunduğunu hissetmesi için baldırların, sürekli olarak temasta bulunması tercih edilmelidir. At tempolu adımlarla ileri gidiciliğini muhafaza ederken, atın ağzı ile binicinin eli arasındaki arzu edilen irtibat veya istinadın devam ettirilmesi için binicinin baldırlarının temasta kalması yeterli katkıyı sağlayacaktır.

**Sıkma(Basınç-Kavrama):** Atın vereceği tepki de göz önünde bulundurularak, baldırın temastaki durumuna göre daha aktif olarak kullanılmalıdır. İleri sürücü baldır olarak kullanılmak istendiğinde her iki baldır tarafından yavaş yavaş ve yumuşak olarak uygulanmalı, atın vereceği tepki doğrultusunda gerekirse dozu arttırılarak daha güçlü sıkma şeklinde tatbik edilmelidir.

Binicinin uyguladığı sıkma sonucu istediği yanıtı alması halinde, derhal baldır etkisi temas durumuna geçirilmeli, ileri gitme isteğinde veya talep edilen başka bir hareketi yapma arzusunda azalma görüldüğünde sıkma yinelenmelidir. Ancak her halükarda baldırın at ile teması muhafaza edilmelidir. At binici işbirliğinde alınacak olan mesafe, atın sıkma anında binicinin isteklerine anında ve istekli olarak cevap vermesine yeterli olacaktır. Bu yeterlilik binicilik kültüründe “atın baldıra hafiflemesi” olarak kabul edilir ve binicinin yapmış olduğu sıkma eylemi, dışarıdan yapılaşının görülmediği ancak sonucunun gözlemlenebildiği bir performansı ortaya koyacaktır.

**Çarpma:** Binicinin atından yapmasını, temas ve sıkma şeklinde talep ettiği etkilere atın duyarsız kalması ve istenilen şekilde cevap vermemesi durumunda başvuru ve kolanın biraz gerisine darbeler şeklinde uygulanan bir baldır şeklidir. Özellikle genç ata ileri gitme isteği öğretilirken kullanılan bir baldır şekli olup çabuk sonuç alınabilmesi mümkündür. Ancak, soğukkanlı veya ağırkanlı olarak bilinen atlara duyarsızca uygulandığında çarpmalara karşı giderek hissiyat kaybına uğrayarak, temas ve sıkmalara karşı duyarsız hale gelebileceği göz ardı edilmemelidir. Çarpmaların şiddeti ve darbe sayısı atın hissiyatına göre ayarlanmalı, şekil olarak kısa aralıklarla ve üst üste iki veya üç darbe halinde kullanılmalıdır.

Yanlış ve kötü bir alışkanlık olarak, gereksiz olduğu halde sürekli aynı dozda kullanarak atını hissiyatsız hale getiren “geveze baldırlara” sahip binicilerin atlarını uyandırmak ve ikaz etmek suretiyle atı eski duyarlılığına kavuşturmak için başvuru bir yöntemdir.

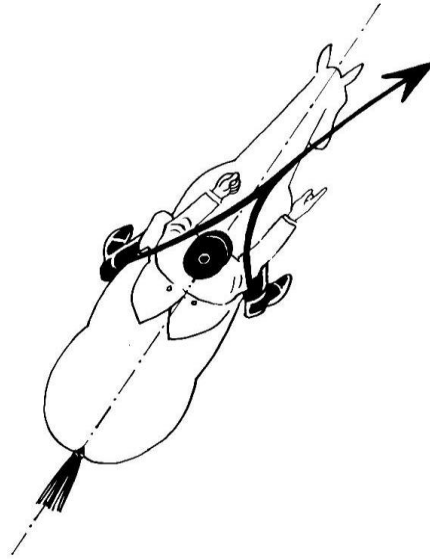
**Ani Sert Çarpma:** Yapılan tüm baldır etkilerinin atın ileri gidiciliğini arttırmak olduğu düşüncesinden hareketle, diğer yapılan baldır etkilerine binicinin istediği oranda cevap vermeyen atlara, baldıra karşı duyarlılığını arttırmak için kullanılır. Kolanın bir-iki el genişliği kadar gerisine ani, sert ve net darbeler halinde uygulanmalı, atın bu baldır etkilerine tepkisi sürekli gözlemlenerek, dikkatli ve ölçülü hareket edilmelidir.

İsteklerini atına doğru olarak aktaramadığını veya atından kapasitesi dışında iş istediğini bilmeyen, dolayısıyla atının kendisine bilerek itaat etmediğini zanneden birçok binicinin, atına haksız yere kötü muamele yaparcasına dizlerini açarak ve abanarak, mahmuz ve topuklarını da devreye sokarak atının karnını tekmelemesi ve ancak atına böyle tahakküm etmeye çalışması sahalarda sıkça rastlanan bir durumdur. Çoğu zaman bilinçsiz ve gereksiz olarak yapılan bu tip hareketler zannedilenin aksine kendisini izleyenler tarafından ilgiyle değil hayretle izlenmesi gereken bir olaydır. Çünkü binicilik

sporu ve at eğitiminin içerisinde kaba kuvvet, şiddet ve ata kötü muamele asla yer almaz. Binicinin isteklerini ata doğal, doğru ve estetik bir şekilde aktarması yerine, kural dışı kaba davranışlarda bulunması, aslında atın değil binicinin kendisinin bir zafiyeti olarak değerlendirilecektir.

#### 2.4.1.2. Etkilerine Göre Baldır Çeşitleri

**Sürücü Baldır:** Kolan üzerinde, binilen atın duyarlılığına bağlı olarak şiddeti ayarlanmış baldır çeşitleri(temas, sıkma, çarpma, ani sert çarpma) uygulanarak atın ileri gitmesi için kullanılır. Sürüşün her iki baldır ile rahatça yapılabilmesi için binici, ağırlığını eşit olarak her iki üzengiye aktaracak ve ileri sürüş, iki baldır aynı anda veya gerektiğinde birbirini takip ederek uygulanacaktır. Sürüş yapılırken baldırın iki önemli özelliği vardır. Birincisi, ata güven verecek şekilde ve kararlı yapılmasıdır. Baldırın uygulanması belirsiz, deneyimsiz ve kararsız olursa ata gıdıklayıcı bir etki yapar, sinir sistemini altüst eder ve kolay kaçarak kontrolden çıkmaya neden olur. İkincisi ise ileri sürücü baldır binilen yanda yapılmalıdır. Çünkü genelde at iç arka ayağı ile vücudunu itmektedir. Sürüş anı atın bu ayağının yerde olduğu ancak yerden kalkmaya başladığı andır. Bu durumda, ayak yerden kalkarken etkiyi almış olur ve bacağına daha ileriye itmesi için yerden gerekli kuvveti kazanmış olur.<sup>2</sup>



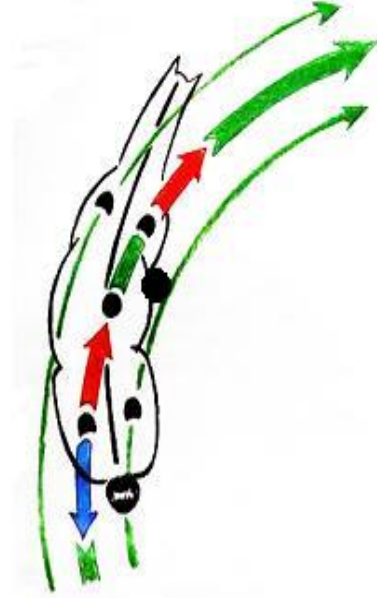
Şekil 11. İleri sürücü baldır  
Sağ yanda binilirken, kolana daha yakın olan ileri sürücü baldır sağ baldırdır.<sup>5</sup>

İleri sürücü baldırın iç arka ayak üzerindeki etkisi, bu ayağın mümkün olduğunca karın altına sürülmesi içindir. Dolayısıyla binici yapılaşlarına göre baldır çeşitlerinden hangisini kullanırsa kullansın tüm binicilik yaşamı boyunca sürekli olarak kullanacağı bu baldır etkisini alışkanlık haline getirmelidir. Çünkü binicilik sporunda karşılaşılan problemlerin tamamına yakını atın daha çok ileri sürülmesi ile giderilir. Burada bahsedilen daha ileri sürüş, atın süratinin arttırılması değil, arka ayaklarının daha fazla karın altına sürülerek adım boylarının arttırılması ile arka kısmın daha fazla yük alarak ele hafif ve binicinin isteklerine daha çok riayet eden, kolay ve keyifli bir sevk idare sağlamaktır.

**Bükücü Baldır:** Binici, atının iç baldırının etrafında bükülmesini istediği zaman ki atın yanlamasına ve uzunlamasına yumuşatılması gerekliliğinden hareketle daime ihtiyaç duyulan bir harekettir, bu etkinin dış dizgin ve dış baldır tarafından da desteklenmesi gerekecektir.

At binicinin altında bir doğru olarak kabul edilirse bu doğrunun bükülüşünün sağlanması, doğrunun iki ucunun bükülme tarafına doğru hareketinin sınırlanıp, orta noktasından da bükülüş etkisi basıncının uygulanması gerekmektedir. Burada iki uç olarak vurgulanan, atın baş boyunu ki hareketi dış dizginle sınırlandırılacak, diğeri de atın sağrısı ki bu da dış baldır tarafından sınırlandırılacaktır.

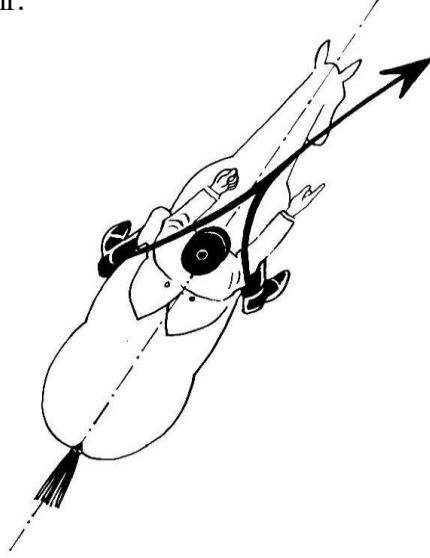
Bükülüşün yapılan tarifinden anlaşılacağı üzere binicinin, bükücü baldır tatbik etmede başarılı olabilmesi için, farklı uzuvlarının farklı görevler üstlendiği müşterek bir uygulamayı kurallara uygun bir biçimde yapma becerisine sahip olması gerekmektedir. Bu arada atın bulunduğu yerde değil her üç yürüyüş şekli olan adeta, süratli ve dörtnalda ileri giderken bükülüşün istenmesi esas olduğundan, iç baldırın bükücü etkisinin yanında ileri sürücü etkisinin de devam ettirilme zorunluluğu vardır ki bu aşamada binicinin hüneri belirleyici rol oynayacaktır.



Şekil 12. Bükücü baldır  
Sağ yanda binilirken, dış dizgin ve dış baldır tarafından sınırlanan at, iç baldır etrafında bükülür.<sup>17</sup>

**Tahdit Edici (Sınırlayıcı) Baldır:** Atın arka ayaklarının ön ayaklarının izini takip etmesi, gerektiğinde arka ayakların ön ayak izinden istenildiği oranda ayrılması veya arka ayaklarda binici tarafından istenmeyen yer değişikliklerinin önlenmesi, atla yapılan tüm hareketlerde arka kısmın kontrol altında bulundurulması amacıyla kullanılan bir baldır şeklidir. Binici bu etkiyi yapabilmek için sınırlanması gereken taraftaki baldırını kolan gerisine alarak atın sağrısını kontrol eder. Atın istem dışı sağrısını her hangi bir yana atması, binicinin iç baldır ile istediği bükülüştü dış baldırla karşılaşması, iki izli hareketlerde sağrının sürekli denetlenmesi, ileri sürücü baldır uygulanırken arka ayaklarını karın altına sürmekte zorlanan veya imtina eden atların (özellikle genç atlar bu gibi durumlarda arka ayaklarını ön ayak izlerinin sağında veya solunda taşırlar) arka kısmının sınırlanması gibi uygulama alanları mevcuttur. Özellikle ileri gidiciliğin istenen seviyede sağlandığı durumlarda binicinin en çok dikkat etmesi gereken husus, atın iki baldır arasında tam bir doğru hat üzerinde ilerlerken yalpalaması veya diğer bir tabirle gezmemesi için arka kısmı tahdit edici olarak kullanılan dış baldırın tatbik etme gücü iyi ayarlanmalıdır.

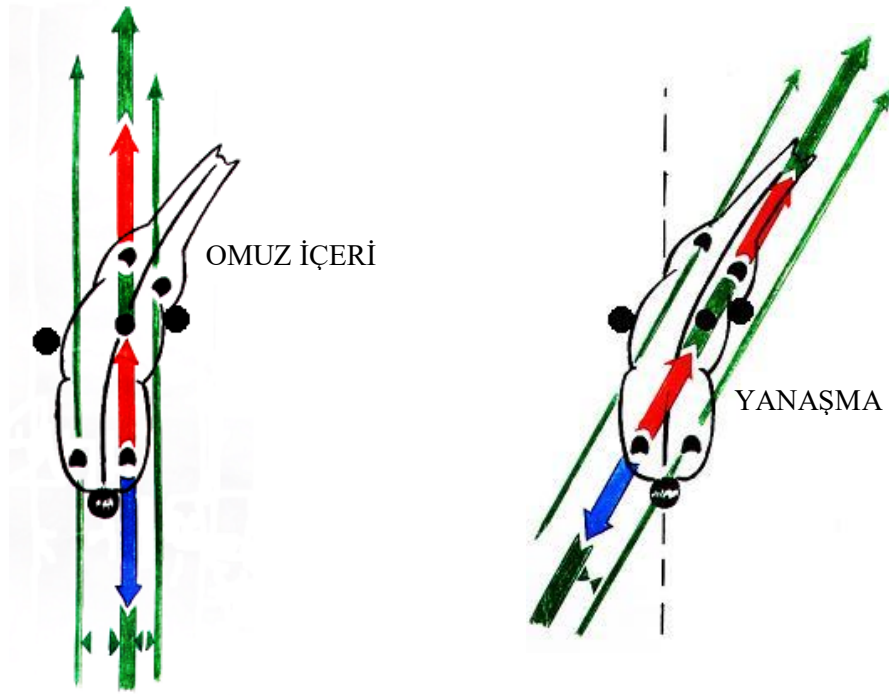
Diğer unutulmaması gereken bir husus, binicinin tüm dönüşlerde atının ön ve arka ayaklarını dönüş kavsi üzerinde bulunmasını sağlamak esastan hareketle iç baldırla kolan üzerinde ileri sürücü etki uygularken, dış baldırı ile kolan gerisinde tahdit edici etkiyi mutlak uygulamasıdır. Aksi takdirde atın arka kısımları dönüş esnasında diğer tarafa savrulacak ve dönüş sonrası, arka ayakları karın altında bulunmadığından dengesiz, dağınık, güçsüz ve içtepisiz olacağından müteakip olarak yapılacak tüm görevlerde başarısız olunacaktır. Çünkü binicilik sporunda atın kendisinden istenen hareketleri yapmak için ihtiyaç duyacağı güç, bedeninin altında yük almış arka ayakların itici kuvvetinde bulunmaktadır. Dolayısı ile iç baldırın oluşturduğu bu gücün muhafaza edilmesi veya amacına yönelik olarak kullanılması dış baldırın tahdit edici etkisiyle korunacaktır.



Şekil 13. Tahdit edici baldır  
Sağ yanda binilirken,  
kolanın gerisinde olan tahdit  
edici baldır sol baldırdır.<sup>5</sup>

**Yana Sürücü Baldır:** Adından da anlaşılacağı üzere binicinin atını yana sürmek için uyguladığı baldır olup, her iki yanda da uygulanabilir. Yana sürücü olarak iç baldır kullanıldığında baldırın aynı zamanda ileri sürücü ve bükücü olma gerekliliği vardır. Eğer binicinin yana sürücü baldırı dış baldırı ise atın vaziyeti iç yana doğru olduğundan bu baldırın bükücü etkisinden bahsedemeyiz. Baldırın etki noktası ise atın binicisi tarafından ne ölçüde yana sürülmek istenmesiyle orantılı olup, ölçünün fazlalığına göre baldır kolanın daha gerisine etki yapılmalıdır. Bir çok binici iç baldırı ile kolan gerisinde yana sürücü

etkiyi uygularken, Atın arka kısmını kontrol etme adına dış baldırı ile kolanın abartılı olacak kadar gerisine tahdit edici baldır uygulamaya çabaladıkları görülür. Hem çirkin hem de atı rahatsız edebilecek bu uygulama yerine, yana sürücü baldır etkisinin yeri eğitimin pekiştirilmesiyle kolana yaklaştırıldıkça, tahdit edici dış baldırın abartılı olarak geriye gitmesi gerekmeyecektir. Yana sürücü yardımların uygulanmasında tıpkı diğer yardımlarda olduğu gibi baldır etkileri yanında ağırlık ve dizgin etkileri de müştereken veya gerektiği oranda, attan istenen harekete destek vereceklerdir. Diğer bir ifadeyle binici atını yana sürmek için yalnız baldır etkileri ile değil birbiri ile uyumlu olarak dizgin ve ağırlık yardımlarından da istifade edecektir.



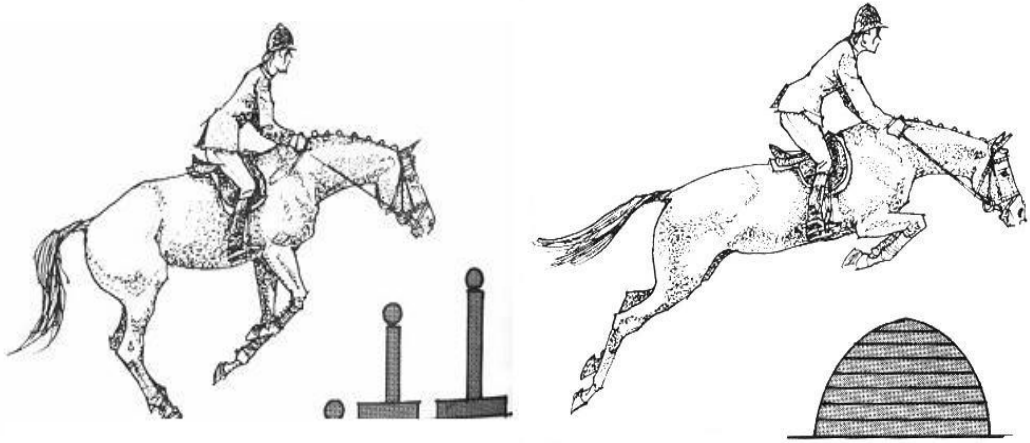
Şekil 14. Yana sürücü baldır<sup>17</sup>

Yana sürücü baldır diğer baldır etkileriyle karşılaştırıldığında, ata öğretilmesi ve istenilen nitelikte sonuç alınması için, gerek çılıbr ve yedekte gerekse at üzerinde titiz, sakın ve yavaş yavaş uygulanması gereken bir eğitim sürecine ihtiyaç vardır. Gerekli eğitim süreci ihlal edildiği takdirde ata yanlış alışkanlıklar kazandıracak göz önünde tutulmalıdır. Her ne kadar yana sürücü etkiler sonucu attan talep edilen yan hareketler birçok binici ve eğitici tarafından

ulaşılması güç bir seviye olarak kabul edilse de, gerekli kaidelere uygun olarak sabırla yapılan eğitim sonucunda dışarıdan bakıldığında fark edilmeyecek baldır etkileri sonucunda yan yürüyüşleri kolayca yapabilen atların yetiştirilmesi mümkün olacaktır.

**Atlama Baldırı:** Engel atlama branşında eğitilen atların durup dururken kendi inisiyatifi ile gidip bir engeli atlamak gibi iradesi olmadığını biliyoruz. Bu durumda onu atlanacak engelle gerektiği gibi yaklaştıran, atlama bölgesine sokan ve atlama için gereken uyarı ve yardımı yapan binicidir.

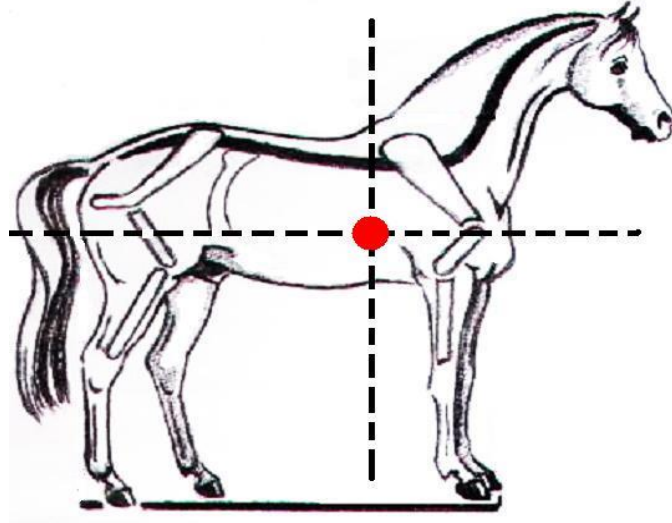
Atlama baldırı olarak tanımladığımız bu baldır etkisi, atın engeli atlamak üzere ön ayakları ile yeri itip yükselmeye başlarken, sıra engelin üzerine doğru çıkması için esas itici arka ayaklarına geldiği anda, itmeyi daha kuvvetli yapması ve engel üzerinde arzu edilen gerginlikte açılabilmesi için, her iki baldır ile kuvvetle atı kavrama şeklinde uygulanır. Bu kavrama ile birlikte baldırlar, gerek at engelle doğru yükselirken, gerekse engel üzerinde ve yere inerken pozisyonunu ve ata olan etkisini kaybetmeyerek at ile olan uyumu da sürdürür.



Şekil 15. Atlama baldırı

#### 2.4.2.Ağırlık Uyarı ve Yardımları

Binicilik sporunda iki canlının birbirleri ile uyumunun en önemli göstergelerinden birisi de binicinin, kendi ağırlık merkezini atın ağırlık merkezine uydurabilme ve gerektiğinde kendi ağırlık merkezini değiştirerek atı etkileyebilme becerisidir. Binicinin öncelikle atın ağırlık merkezi hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Bir atın baş ve boyun uzantısı nedeniyle ön ayaklarının arka ayaklardan biraz daha fazla yük taşıdığını biliyoruz. Bu sebeple atın ağırlık merkezi, dört ayağının oluşturduğu dörtgenin ortasından değil biraz daha ön taraftan geçmektedir. Duran bir atın ağırlık merkezi omuz ucu hizasından geçirilen yatay çizgi ile cıdağı hizasından indirilen dikey çizginin kesiştiği nokta olarak tarif edilir.

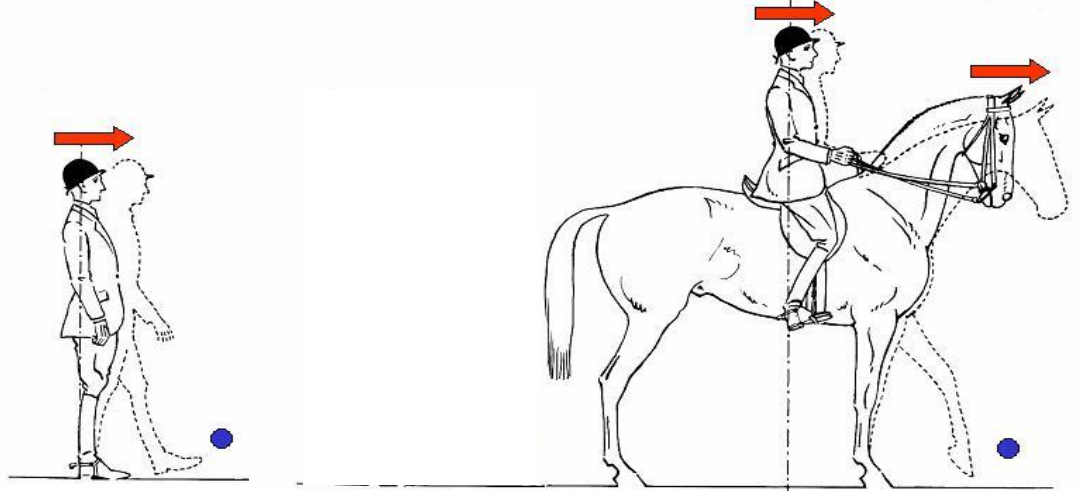


Şekil 16. Atın ağırlık merkezi

Hareket halindeki bir atın ağırlık merkezinin hep bu noktada sabit olarak durması mümkün değildir. Ancak üzerinde binicisi olmadığı zamanlarda atlar, kendi denge noktalarını ve ağırlık merkezlerini kontrol altında tutma konusunda hiç zorluk çekmezler. Buradan şu sonuca varabiliriz ki atın işi üzerinde binicisi olduğu zaman, ön kısım binicinin ağırlığından dolayı ilaveten yükleneceğinden dolayı daha zor olacaktır. Zira binicinin at üzerindeki konumu, hareketliliği veya hareketsizliği direkt olarak atını olumlu veya olumsuz olarak

etkileyecektir. Ağırlık merkezini tek bir nokta olarak görmek yerine, ağırlık merkezi bölgesi olarak dikkate almamız ve binicinin ata uyum sağlamak için kendi ağırlık merkezini bu bölgeye mümkün olduğunca yaklaştırmasından bahsetmemiz daha doğru bir ifade tarzı olacaktır.

Duran bir atın hareket etmeye başlamasıyla binici, kendi ağırlık merkezi ile atın ağırlık merkezini bulmaya veya yakalamaya çalışacaktır ki işte burada denge kavramı devreye girecektir. Yerde veya at üzerindeki binicinin ileriye doğru hareketi, dengenin ileriye doğru bozulması ile başlayacaktır. Dolayısı ile burada ağırlığın ileriye doğru bozulması ile yapılacak olan, ağırlığın ileri sürücü etkisi ortaya çıkmış olacaktır(**İleri sürücü ağırlık**). Ağırlığın ileriye doğru bozulmasında esas binicinin büstünü öne eğmesi değil, bel ve kaynak kemikleri ile ileri doğru yapılacak sürüş, tercih edilen bir ağırlık etkisi olacaktır.

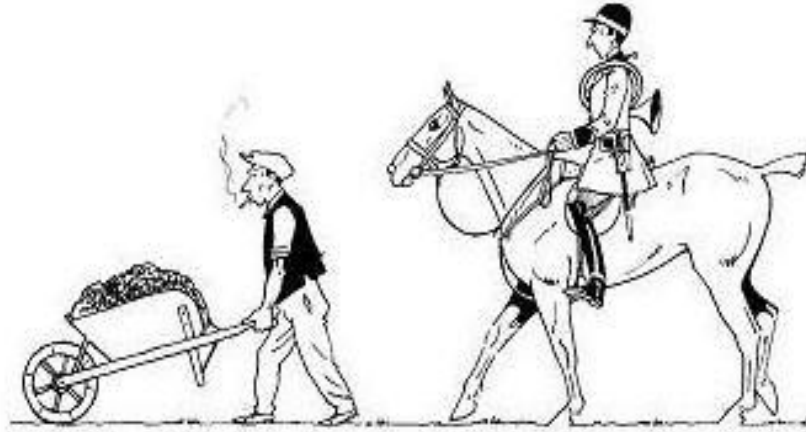


Şekil 17. Dengenin ileriye doğru bozulması ile hareket başlar<sup>5</sup>

Burada birçok eğitici ve binicinin kaçırmaması gereken önemli bir nokta vardır ki oda esas amacın, atın doğal ağırlık merkezine binicinin kendi ağırlık merkezini yerleştirmesi olmadığıdır. Ulaşılması gereken esas hedef, binicinin kendi ağırlık merkezi ile atın ağırlık merkezinden oluşan bu denge noktasının daha geriye alınarak, ön kısmın hafiflemesinden doğan avantaj ile istenilen tüm hareketleri yapabilecek bir pozisyona getirilmesidir.

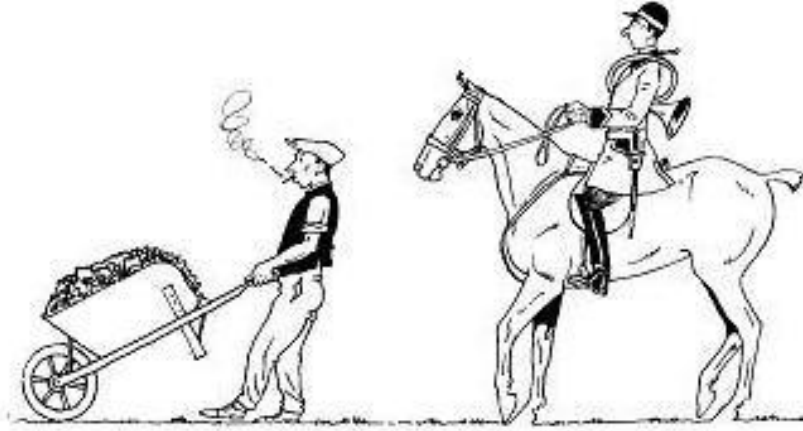
Bu maksatla, temel uyarı ve yardımlar vasıtasıyla atın arka ayakları daha çok karın altına sürülecek, neticede arka kısım daha çok yük alacak ve denge noktası geriye kayacaktır.

Bir atın doğal dengesi ister iyi ister kötü olsun, ön kısım daha çok yüklendiği için binicinin ağırlığından etkilenir. Bazı biniciler “binici ağırlığı atın hareketine bir engelse nedeni ağırlığın kötü bir şekilde ileri bırakılmasından ileri gelir” derler. “Eğer binici ağırlığını atın ağırlığına uygun gelecek şekilde yerleştirirse fazla öne yükleme ortadan kalkar” düşüncesini doğru olarak kabul etmek yanlıştır. Çünkü biniciyle atın ağırlık merkezinin birbirine uyması söz konusu olsa da, oturuş belirli sınırlar içerisinde olur ve bu sınırı aşamaz. Bu durumda binicinin ağırlık merkezi ile atın ağırlık merkezinin uyum sağlaması için, at ile binici arasında bir anlaşma gerekir ki, bu da ancak atın dengesinde değişiklik yapmakla sağlanabilir.<sup>18</sup>



Şekil 18. Ağırlığın ileri sürücü etkisi<sup>5</sup>

Binincinin, ileri gitmekte olan atına tutucu veya alıkoyucu bir etki yapma ihtiyacı hissettiğinde, belini gererek ve ileri doğru salınımına o an uymayarak büstünü biraz geriye doğru almasıyla uygulayacağı etki ata alıkoyucu bir etki olarak sirayet edecektir. Bu durumda binicinin ağırlık merkezinin atın ağırlık merkezine göre daha geriye aktarılmış olması söz konusu olacaktır ki bu etkiye de ağırlığın alıkoyucu etkisi diyebiliriz(**alıkoyucu ağırlık**).



Şekil 19. Ağırlığın alıkoyucu etkisi<sup>5</sup>

Hareket halinde süvarinin kendi ağırlık merkezini atın mütemadiyen yer değiştiren ağırlık merkeziyle aynı noktada tutabilmeyi başarabilmesi atla beraber olabilme sanatını meydana getirir. Süvari ağırlığını sağa veya sola kaydırduğunda at o zamana kadar takip ettiği istikametten ayrılır ve süvarinin ağırlığını kaydırduğu yöne doğrulur. Süvari vücudunun ağırlığını sağ veya sol kaynak kemiğine yüklemek suretiyle sağa veya sola kaydırır. Bunu yapabilmek için o taraftaki kalça biraz yüklenir ve o taraftaki diz bir parça daha aşağıya bastırılır. İşte bu bir ağırlık yardımıdır.<sup>15</sup> Binicinin ağırlık merkezini ihtiyaç duyduğu kadar sağa veya sola aktarması ile elde edilen etkiye ağırlığın döndürücü etkisi diyebiliriz(**Döndürücü ağırlık**).



Şekil 20. Ağırlığın döndürücü etkisi<sup>19</sup>

### 2.4.3. Dizgin Uyarı ve Yardımları

Diğer uyarı ve yardımlar ile kıyaslandığında, binicilik sporuyla ilgilenen çok büyük bir çoğunluk tarafından, atın sevk ve idaresinde hayati öneme haiz oluşundan dolayı üzerinde en çok durulan konuların başında gelir. Bu düşünce tarzı, ister istemez dizginlerin dolayısıyla ellerin, ata tesir etmede çok etkili bir araç olarak, daha aktif bir görevi olduğu inancıyla hareket edilmesi gerektiği gibi büyük bir yanlışlığı da beraberinde getirir. Zira dizginleri kullanan ellerin direkt olarak atın ağızına etki etmesi, dizgin uyarı ve yardımlarının diğer uyarı ve yardımlara nazaran çok daha hassas, çok daha az, çok daha dikkatli ve yumuşak olarak kullanılması gereğini ortaya koymaktadır.

Küçük parmakların alıkoyma veya ileri sürücü belli belirsiz etkileri dışında, bulunması gereken yerde bulunan eller(yumruklar), sadece atın istediği kadar atın ağızını takip ederek yerinden ayrılan ve görev bitimi tekrar yerine dönen(atlama sırasında baş boyun hareketlerini takip etmede), diğer zamanlarda ise atın ağızı ile dans edercesine uyum içerisinde bulunan bir görüntü vermelidir.

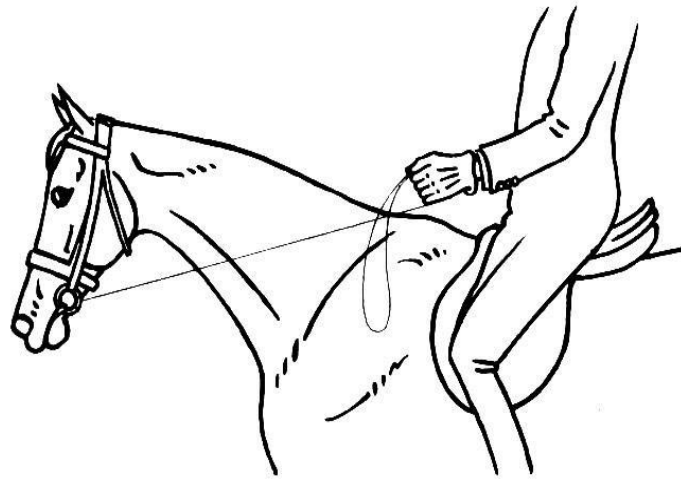
Atın güvenini kazanmış eller, binicinin yapabileceği bir çok biniş hatasını kapatabileceği gibi, ayarı ve hissiyatı olmayan, sert, dağınık ve çirkin yumruklar binicinin baldır ve ağırlık etkilerini ne kadar doğru ve estetik olarak yaparsa yapsın hiçbir anlam ifade etmeyecektir. Dizgin uyarı ve yardımlarının alıkoyucu etkilerinin çok daha yoğun biçimde kullanılması nedeniyle, yapıllarına göre dizgin çeşitlerinin kurallara uygun olarak kullanılması tek başına anlam ifade etmediğinden, biniciler sonuç almada sabırsızca davranarak yumruklarını kullanma disiplinini kaybetmektedirler. Halbuki çoğunlukla alıkoyucu etkiler sağlamak amacıyla kullanılan dizginlerin, özellikle baldırların yapacağı ileri sürücü etkilerle birlikte uygulanmaması sonuç almadaki başarısızlığın ana nedenidir. İleri sürülmeden yapılan her alıkoyucu uyarı ve

yardım, atın arka kısmının geride kalarak, yapılacak müteakip hareket için esas unsur olacağı yerde, devre dışında kalmasına sebep olacaktır.

Yumuşak bir dizgin istinadıyla atın devamlı ileri gidiciliği arttırılır. Zaman zaman binicinin oturuşu hafifleyerek(atlama oturuşu) dizgin irtibatı daha kuvvetli, bel hareketleri daha yumuşak ve gerektiği şekilde olmalıdır. Atın temposu aynı kalmalı ve binici atın adımlarına uymalıdır. Ara sıra binici eyere derin bir oturuşla ve hep ileri gidicilikle binişe devam etmelidir.<sup>20</sup>

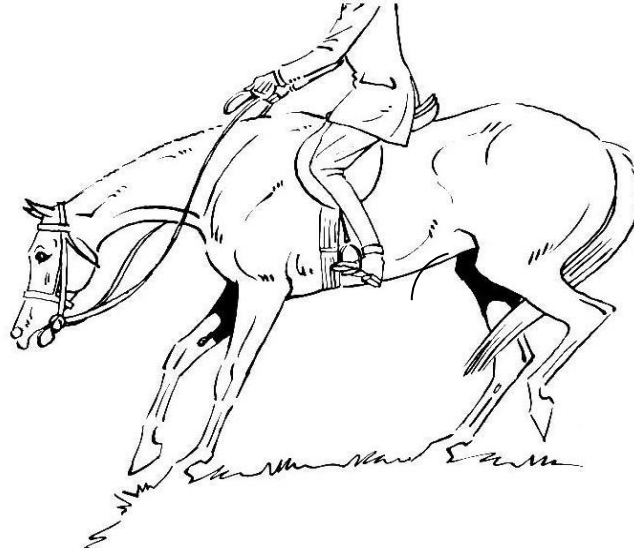
#### 2.4.3.1. Yapılışlarına Göre Dizgin Çeşitleri

**Temas:** Binicinin ellerinin(yumruklarının), dizginler aracılığıyla atın ağız ile kurduğu en hafif iletişim halidir. Dizginlerin gerginlik derecesi en az olmakla birlikte, “boş dizgin” olarak tanımlayabileceğimiz, yumruklar ile atın ağız arasında hiçbir bağlantının olmadığı bir durum da söz konusu değildir. Binici atının üzerine çıktığı andan yere inene kadar, atından herhangi bir talepte bulunmadığı, üzerine yeni bindiği, ödüllendirmek istediği veya biniş eğitimi sonunda dinlendirdiği zamanlarda dizgin uzunluğu ne kadar olursa olsun, atın ağızını en hafif biçimde hissettiği pozisyonu temas olarak tanımlayabiliriz. Atın, baş boynunu serbestçe ve arzu ettiği biçimde taşırken binicinin yumrukları ile onu takip etmesi temasın korunmasını sağlayacaktır.



Şekil 21. Dizgin Çeşidi – Temas<sup>5</sup>

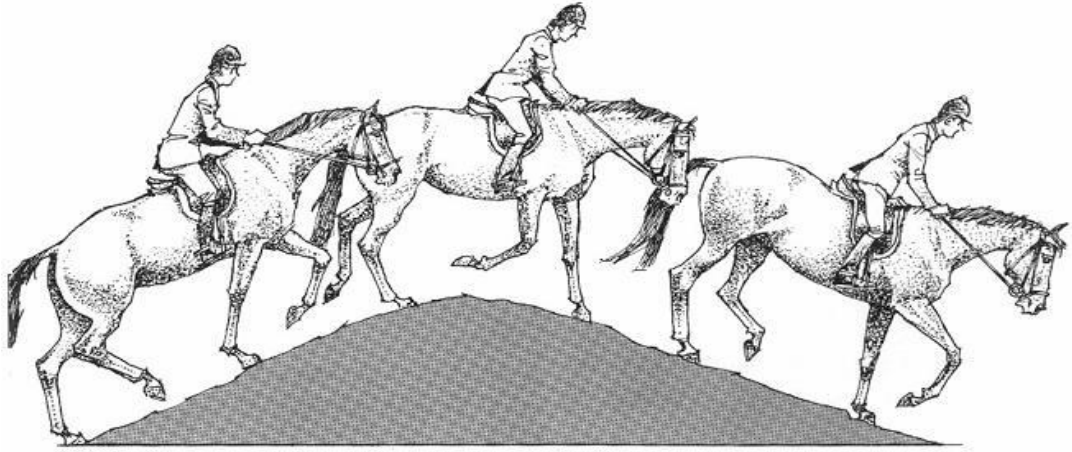
Boş dizginler yerine, dizginlerin atın ağız ile temasta olduğu durumlar, dışarıdan gelebilecek tehlikelere atın ani olarak tepki vermesi(ürkme, kaçma, oynama vs.) halinde binicinin atını hemen kontrol altına alması avantajını sağlayacaktır. Ayrıca, arzu edilen anlamdaki ellerin varlığının, at için ne denli önemli bir güven aracı olduğu göz önünde bulundurulursa boş dizginler de o kadar atın güvenini yitirmesine ve şaşırmasına sebep olacaktır.



Şekil 22. Ani boşaltılan dizginlere atın tepkisi<sup>5</sup>

**İrtibat:** Dizginlerin, temas durumuna göre biraz daha gergin ve atın ağızını denetim altına aldığı durumdur. Binici yumrukları ile bu durumda atının ağızını daha rahat hissetmeye başlamıştır. Atın baş boynunun salınımına göre ellerin atın ağızını takip etme görevi devam etmektedir. Temas durumunda baş boynun nerede taşınacağı konusunda atın tam bir serbestisi varken, irtibatta artık binici yavaş yavaş denetimi kendi inisiyatifine almış ve bunun sonucu olarak atın baş boyun hareketleri biraz sınırlanmıştır.

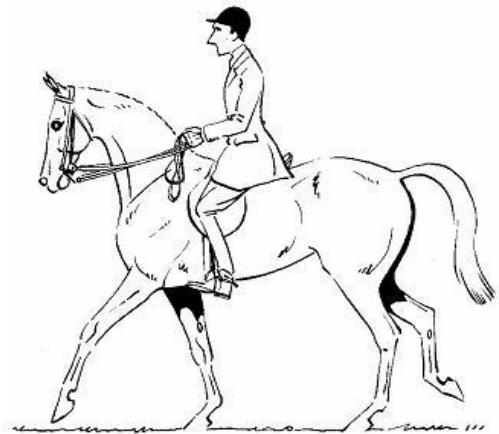
Ata ilk binişte eğitime başlamadan önce temas durumunda geçen ısınma süresi sonunda atın ağız ile irtibat durumuna geçilmesi, eğitimin yavaş yavaş başladığı durumlardaki pozisyonudur diyebiliriz.



Şekil 23. Dizgin Çeşidi - İrtibat

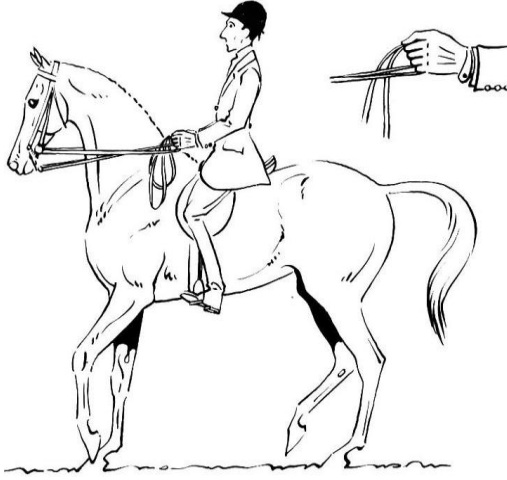
**İstinat:** Artık binicinin eli ile atın ağzı arasındaki irtibatın daha da kuvvetlendiği, atın baş boyun hareketlerinin daha da sınırlandığı, ileri sürücü etkilerle atın daha toplu olarak hareket ettiği durum söz konusudur. Dizginlerin uzunluğu daha kısalmış olup atın topluluk ve yardımlara itaat konularında binicisinin yardımlar çerçevesine girerek itaat etmeye başladığını söyleyebiliriz. Atın ağzı ile yumruklar arasındaki dizgin gerginliklerin artması oranında baldırların ileri sürücü etkilerinin de artması gerektiği prensibinden hareketle istinat durumunda baldırların daha aktif olması gerektiği kaçınılmazdır.

Binicinin atın ağzı ile istinat derecesinde bir gerginlik istemesindeki amaç, atın art ayaklarını bu istinada karşı daha çok sürerek topluluğu ve dolayısı ile müteakip aşamada attan yapmasını isteyeceği hareketi kolaylaştırmaktır. Burada unutulmaması gereken husus ileri sürücü etkilerin her zaman ve her halükarda alıkoyucu etkilerden daha fazla uygulanması gereğidir.



Şekil 24. Dizgin Çeşidi - İstinat<sup>5</sup>

**Kuvvetli İstinat:** Binicinin yumrukları ile atın ağız arasındaki bağlantının en gergin olduğu durumdur. “Kuvvetli istinat” tabirindeki kuvvet, ileri sürücü etkilerin en yoğun olarak uygulandığı durumlardaki ellerin karşı koyuşu anlamındaki kuvvet olup, asla geriye doğru çekme veya asılma anlamını taşımamaktadır. Zaten dizginlerin geriye doğru çekilmesi veya atın ağızına asılarak alıkoyucu etki yapılması binicilik sporunda hiç de tercih edilen veya kabul gören bir uygulama değildir. Kuvvetli istinatta ise dizginlerin gerginliği yatay dengeye göre daha fazla olmakla birlikte ondan daha az elastiki, kuvvetli ve devamlı bir gerginlik söz konusudur.<sup>21</sup>



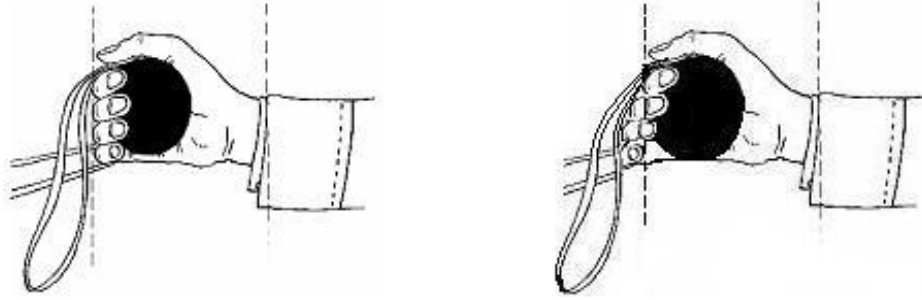
Şekil 25. Dizgin Çeşidi – Kuvvetli İstinat<sup>5</sup>

Kuvvetli istinatta attan istenilen hareketler başarı ile yapıldığında, at derhal dizgin gerginliği yeterince yumuşatılarak ödüllendirilmelidir. Özellikle bu safhada eğiticiler tarafından ileri sürücü etkilerin artırılması konusunda biniciler sürekli uyarılmalıdır.

#### 2.4.3.2. Etkilerine Göre Dizgin Çeşitleri

Binicinin elleri ile atın ağız arasındaki iletişimde, yapılarına göre dizgin çeşitlerinden hangisi kullanılıyor olursa olsun, dizginlerin her biri ayrı ayrı, sırayla veya aynı anda eş görevler üstlenebileceği gibi farklı görevler de üstlenebilir. Bu görevleri, etkilerine göre dizgin çeşitleri olarak tarif edebiliriz. Etkilerine göre dizgin çeşitlerini koyuverici dizgin, alıkoyucu dizgin, tahdit edici dizgin, pasif dizgin ve yana döndürücü dizgin olarak sıralayabiliriz.

**Koyuverme:** Duruştan yürüyüşe geçerken veya herhangi bir yürüyüş şeklinden daha hızlı bir yürüyüş şekline geçerken, binicinin dizginlere verdiği serbestiyettir. Ancak bu serbestiyet asla dizginleri boşaltmak veya tamamen serbest bırakmak anlamına gelmez. Ve yumruklar asla bulunduğu yeri terk etmezler. Koyuverme, binicinin atın ağzı ile olan birlikteliği devam ettirirken, daha üst bir yürüyüş kararına çıkmak için ileri sürücü baldırları takviye etmek veya ona yardımcı olmak için ellerin küçük parmaklarının atın ağzına doğru yaklaştırıldığı, sınırlı ve yeterli bir etkidir. Koyuvermenin kullanıldığı diğer bir uygulama alanı, binicinin sert yumruklarından veya gerektiğinden daha sert bir ağzlık demirinin kullanılmasından kaynaklanan, atın boynunda oluşan kas sertliklerini gidermektir.



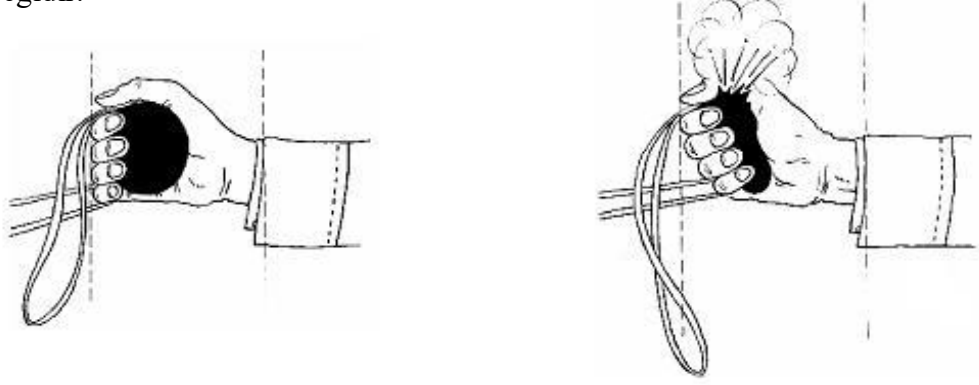
şekil 26. Koyuverme

Yavaşça yapılacak her alıkoyucu etkinin arkasından aniden yapılacak koyuverici etkiler bu sertliklerin giderilmesinde önemli katkı sağlayacaktır. Çünkü alıkoyucu etki arkasından yapılan koyuverici bir etki, atın koyuverilen oranda başını ileri doğru uzatmasını sağlayacak ve bu çalışma atın boyun adalelerinde yumuşama sağlayacaktır.

**Alıkoyma:** Hareket halinde olan bir atın temposunu yavaşlatmak, yapılacak bir hareket için atı ikaz etmek, ağrılık merkezini geriye doğru değiştirmek amacıyla arka ayakların adım boylarını kısaltmak üzere yapılan dizgin etkileridir. Tıpkı koyuvermede olduğu gibi yumrukların yerini terk etmesi söz konusu değildir. Alıkoyma yaparken yumruklar yerinde durur ama sanki avuç içerisinde bulunan topu sıkarcasına küçük parmakları yukarı doğru kapatarak bu

etkiyi ata aktarır. Alıkoyucu etki birçok binici tarafından atın ağzını çekmek veya ağzına asılmak şeklinde anlaşılmakta ve böyle uygulanmaktadır.

Küçük de olsa, binicinin dizginleri daha da gerginleştirilerek yaptığı bir geriye doğru hareket mevcuttur. Ancak geriye yapılan bu hareket, yumrukların bulunduğu yerde, attan istenen cevap alınıncaya kadar sıkmak-bırakmak, sıkmak-bırakmak şeklinde peş peşe uygulanacak etkilerle sınırlıdır. Unutulmaması gereken husus ise dizginlerin yapacağı alıkoyucu etkilerin ağırlık ile yapılan alıkoyucu etkiler ile birlikte uygulandığında bir anlam ifade edeceğidir.



Şekil 27. Alıkoyma

Atın ileri hareketini kısıtlamak amacıyla yapılan etkileri tanımlamak için alıkoyma terimini kullanırken, ileri gidiciliğin kısmen kısıtlanmasına “yarım alıkoyma”, tamamen kısıtlanmasına ise “tam alıkoyma” diyoruz. Tam alıkoyma uygulaması, atın ileri hareketinin tamamen sınırlanması yani durması için kullanılır.

**Tahdit Etme(Sınırlama):** Etkilerine göre baldır çeşitlerinde değinildiği üzere; iç yandaki baldırın ileri sürücü etkisi sırasında, dış baldırla yapılan sınırlayıcı etkide olduğu gibi tek yanlı uygulanan sınırlayıcı dizgin, atın bükülüş durumunu veya bir hareketin yeterliliğini belirlemek, omzunu dışarı kaçırarak yapabileceği itaatsizlik veya kaçmaları önlemek için kullanılan etkilerdir.

Binilen yandaki baldır, yani iç baldır tarafından ısrarla yapılan ileri sürücü etkilerin oluşturduğu ileri gidicilik enerjisinin karşılanarak biriktirildiği yer, dış taraftaki sınırlayıcı dizgindir. Diğer bir şekilde ifade edecek olursak, atın esas kontrolünün, sevk ve idaresinin yapıldığı, iç yandaki dizgine göre çok daha aktif ve sorumluluk üstlenmesi gereken dizgin sınırlayıcı olarak görev yapan dış dizgindir.



Şekil 28. Tahdit(sınırlama)

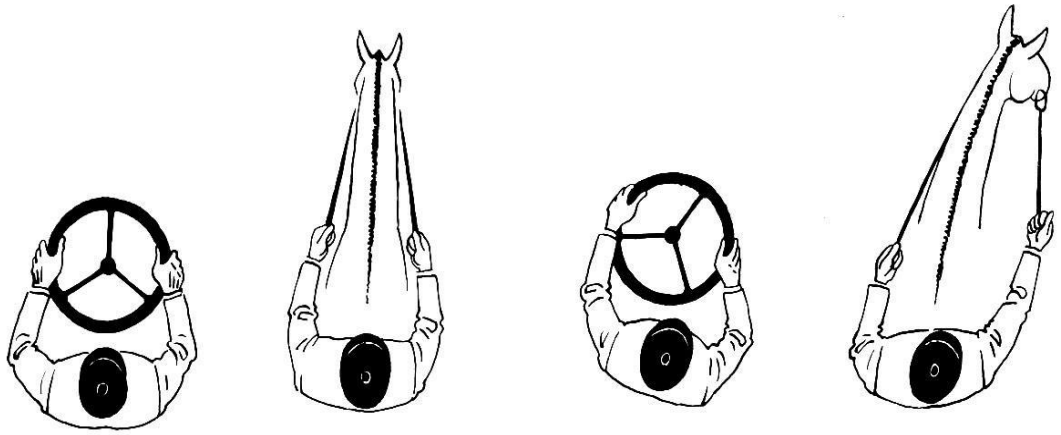
**Pasif Etki(Pasif Dizgin):** Eğitim veya yarışma esnasında, binicinin her hangi bir talebi olmadığı halde atın istinadı bozacak herhangi bir girişimde bulunması durumunda, buna müsaade etmeyecek şekilde ellerin pasif olarak kullanılmalıdır. Atın aniden dizginlere asılması veya binicinin ellerinden dizginleri alacak şekilde hamle yapması durumunda, yerinde duran yumrukların pasif bir şekilde kalarak bu harekete izin vermemesidir. Bu pasif etki kısa süreli olarak kullanılmalı, at pasif etkiyi hissettikten sonra sona erdirilmelidir.

Eğer at, binicinin ellerine inatla asılarak dizginleri çekmeye devam ederse binici bu durumda yumrukları ile tutucu dizgin uygulamasına geçer. Yumruklar buldukları yerde daha fazla kapanarak dizginleri aynı gerginlikte sabit tutarken, baldırlar ile daha aktif ve güçlü ileri sürücü etki uygulayarak at bu direnişten vazgeçinceye kadar ısrar edilmelidir.

**Yana Döndürme:** Yana döndürücü dizgin olarak akla gelen ilk uygulama dönülecek taraftaki dizginin çekilmesi şeklinde olacaktır ki oldukça tehlikeli ve yanlış bir uygulamadır. Zira dönüşlerde iç taraftaki dizginin görevi sadece dönüşü vaziyet verecek kadar açılmasıdır. Dış dizginin bu dönüşü atın boynuna yaslanarak desteklemesi ve dönüş süresince baldırların ileri sürücü etkilerinin devam ettirilmesi ideal bir dönüş için gerekli olan hususlardır.

Dönüş sırasında iç dizginde oluşacak her çekme veya geriye hareket, atın iç art ayağının olması gerekenden daha geride kalmak suretiyle karın altına sürülmesini engelleyecektir. Dolayısıyla dönüş sonrası ifa edilecek her hangi bir görev için gerekli olacak içtepi sağlanamamış olacaktır. Bu nedenle dönüş için dış dizginin sınırlayıcı hareketi destekleyici görevi uygulamada ihmal edilmemelidir. Dış dizgin, sadece iç dizginin atın baş boynunu dönüş tarafına çevirmesinden kaynaklanan kısılmasını destekleyecek kadar uzamalı, bu uzama asla atın omzunu dışarıya kaçırmasına müsaade etmemelidir.

İç dizgin dönüşte hiçbir zaman geriye doğru çekilmezken, dönüş tarafına davetkar bir tutum sergilemeli, dış dizgin tahdit edici ve yana döndürücü etkisini sürdürmelidir.



Şekil 29. Dönüşlerde dizgin etkileri<sup>5</sup>

## 2.5. Yardımcı Uyarı ve Yardımlar

Temel uyarı ve yardımların ata öğretilmesi veya pekiştirilmesi sırasında bunlarla birlikte veya ayrı olarak kullanılan, içeriği itibarıyla atın tabiatında bulunan özellikleri keşfedilerek onun hassasiyetleri üzerine yapılan etkilerdir. Bu etkiler, binicinin atla beraber olmaya başlamasıyla aralarında gelişen duygusal ağırlıklı iletişimin uzantısı olarak binici tarafından tespit edilen, atın korktuğu veya hoşlandığı şeyler olup ses, ödül, ceza, kamçı ve mahmuz şeklinde sıralanabilir. Yardımcı uyarı ve yardımlar, atı sakinleştirici ve ona cesaret verici şekilde kullanılabileceği gibi onun dikkatini daha etkili olarak çekmek için ikaz edici hatta cezalandırıcı biçimde de kullanılabilir. Bu uyarı ve yardımların en önemli özelliği at üzerinde uygulanabildiği gibi yerde de uygulanabilmesidir. Özellikle yerde doğru olarak uygulandığında, at üzerinde binicinin uygulayacağı temel uyarı ve yardımların at tarafından daha kolay öğrenilmesinin desteklenmesi konusunda büyük avantaj sağlarlar.

**Ses:** Binicilik sporunda sesin oldukça önemli bir yeri mevcuttur. Zira binici, ses tonunu amaca uygun olarak kullandığı sürece atın merakını çevre şartlarından uzaklaştırarak dikkatini çeker. Binici tarafından yumuşak, sıcak ve dostça kullanılan bir ses tonu atına güven verecek ve onda korunma hissi sağlayacaktır. Böyle bir durumda at, kendisine binicisi tarafından her hangi bir zarar gelmeyeceğini idrak edecek ve kendisinden istenen hareketleri yapmada paniklemeyerek, bir eğlence anlayışı içerisinde yapmaya çalışacaktır. Sert, kaba ve şiddet içeren ses tonu ile yola çıkmak, atı kaygılandırarak hatta sinirlendirecektir.

Temel uyarı ve yardımların uygulanması esnasında sakin ve yumuşak bir ses tonu ile kullanılan kelimeler vasıtasıyla sürekli takviye edilen bir at, harekette başarı sağlandığında ödül ile de desteklenince o ses tekrar duyulduğunda itaat etme konusunda büyük bir kolaylık gösterecektir.

**Ödül:** Binicinin atından istediği ve karşılığını aldığı her hareketin hemen arkasına yerleştirilecek bir ödül, hem atın psikolojisi üzerinde oldukça pozitif bir etki bırakacak hem de hareketin daha çabuk öğrenilmesini ve pekiştirilmesini sağlayacaktır. Boynunun veya sağrısının okşanması, bu okşamanın sesle desteklenmesi(aferin-bravo vs.), çalışma sonunda veya arasında şeker, havuç, yulaf gibi ödüllerin verilmesi yanı sıra, bir at için en büyük mükafat, dizginlerin gerginliğinin gevşetilerek baş boynunun uzatılmasıdır. Özellikle topluluk içerisinde yapılan zorlu eğitim esnasında kendisinden bekleneni veren atın gevşetilen dizginler ile boynunu ileri ve aşağıya doğru uzatması, kaslarının esnekliğini arttırmada olumlu etki sağlayacaktır. Atın psikolojisi üzerinde çok daha etkili bir etki vardır ki o da binicisinin kendisinden yapmasını istediği yeni veya bir hareketi beklenenden daha iyi bir performansla yerine getirmesi durumunda derhal attan inilerek çalışmanın bitirilmesi ve atın bolca okşanmasıdır.

**Ceza:** Bir çok binicinin atını ödüllendirme konusundaki doğru ve yerinde gösterdiği davranış biçimini, atını cezalandırma konusunda aynı hassasiyetle gösteremediğine sıkça şahit oluruz. Zira atından yapmasını istediği hareketlerin gereğini tam ve doğru olarak yerine getirme konusunda bilgi ve uygulamadaki zafiyetlerinin bilincinde olmamaları onları, atlarının kendilerine inatla direndikleri ve art niyetle cevap verdikleri kanaatine vardırı ki bu husus binicilik sporunda at ile binici arasındaki sağlıklı bir iletişimin kurulamaması açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir. Binicinin atına ceza vermeden önce attaki direnme veya itirazın nedeni konusunda öz eleştiriyi muhakkak ön planda tutarak hatayı öncelikle kendisinde aramalıdır. Bu sebeple bir atın ne zaman ve nasıl cezalandırılacağı hususu büyük bir beceri, dikkat ve bilgi gerektirir.

Atı suçlamadan önce binici kendi üzerinde dikkatli bir inceleme yapmalıdır. Çünkü direnmelerin yüzde doksanı binicinin kendi hatasından meydana gelmektedir. Binicinin sık yaptığı bir hata, ata görevini yapması için bir olanak vermede başarısızlığı veya isteklerini anlatırken atın olgunluğunun ve

zekasının ötesinde anlatmasıdır. Atın direnmesinin nedeni, isteklere itaat etmesini ve dikkatini engelleyen fiziksel bir ağırlık veya bitkinlik olabilir.<sup>15</sup>

Cezanın zamanlaması ve verilmiş şekli de ayrı bir ustalık ve incelik gerektirir. Şayet atın art niyetli olarak direnme gösterdiği kanaati oluşur ise o takdirde binici cezalandırmanın temel aracı olan kamçı ile atın sadece yanlarına uygulanması esas alınmalıdır. Kamçının atın sağrısına veya kafasına vurulması ise binicilik sporunda asla kabul görmeyecek çirkin ve küçültücü bir davranış olacaktır.

**Kamçı:** Binici tarafından doğru yerde taşındığı ve etkili olarak kullanıldığı takdirde, yardımcı uyarı ve yardımlar içerisindeki en etkili araçtır. Kamçı, atın terbiyesi sırasında ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere sürekli binicinin elinde olmalıdır. Kamçının atın art ayaklarının canlılığının artırılması amacıyla, gerektiği zaman ve gerektiği şiddette kullanılması, maharet isteyen bir husustur. Binicinin kamçıyı hangi yanda taşıyacağı konusunda basit bir mantık geliştirebilir. Atının sert olan yanında muhafaza edilen kamçı, atın o yandaki art ayağın karın altına daha çık sürülmesi için uyarı ve yardıma hazır olacaktır. Sert olan yanda binilmesi(iç yan) kamçının, iç yanda binilen elde taşınmasının mantıklı ve doğru bir seçim olduğunu ortaya koymaktadır.

Yan değişiklikleri sırasında binicinin kamçıyı atı rahatsız etmeden, kararlı ve açık bir şekilde diğer eline aktarması önemli bir konu olup sıkça pratiği yapılmalıdır. Kamçıyı taşıyan yumruk atın ağzını rahatsız etmeden, başparmak içeriden aşağıya gelecek şekilde çevrilirken elin alt kısmı dolayısıyla kamçı yukarıya çevrilmiş olur. Bu sırada diğer el yine atın ağzını rahatsız etmeden çevrilen elin üzerinden kamçıyı alarak aynı şekilde uyluklarının gerisinde kullanmak üzere hazır duruma getirecektir.

Sürücü baldıra atın gerekli cevabı vermemesi durumunda binici, baldırının hemen arkasına ve baldır çarpmasıyla beraber kamçıyla hafif dokunur.

Binicinin bu hafif dokunuşu veya duyarlılığına göre ve seri yapılışı üzerine at baldır sıkmasıyla kamçıyı beraber algılar. Böylece iki yinelemeden sonra etkilerin arasındaki farkı algılayamaz. Yalnız sıkma ve dokunmayı beraber hisseder, ikisini de baldıra bağlar. Kamçı at üzerinde ani batma hissi yaratır ve sonuçta arka ayaklar çabuk bir hareketle gövdenin altına sürülür. Eğer at baldır sıkmasına direniyorsa, kısa bir süre baldır sıkması bırakılmalı ve yerine kamçı dokunuşları yapılmalıdır.<sup>2</sup>

**Mahmuz:** Eğitimde esas amaç, atı mahmuz kullanmaya gerek kalmadan terbiye etmek olmalıdır. Mahmuz kullanımının amacı, binicinin baldır etkilerine karşı atın hassasiyetini arttırmak ve baldır etkisini takviye etmektir. Eğer binici alt uzuvlarını tam olarak kontrol altında tutma konusunda yeterli beceriye sahip olamamış ise, mümkün olduğunca mahmuz takmamalıdır. Zira dengesini tam olarak sağlayamamış biniciler taktıkları mahmuz ile farkında olmadan atın karnına temas ettirerek gereksiz yere atı rahatsız ederler.

Yapı olarak hassas olmayan, sert, kaba ve soğukkanlı atlarda mahmuz kullanımı tercih edilirken, hassas, sıcakkanlı atlarda ve özellikle kısıraklarda mahmuz kullanımına çok dikkat etmeli, gerekmiyor veya aşırı olarak tepki veriyor ise kullanımından uzak durmalıdır. Bilhassa genç atlar kamçı ile tanıştırdıktan ve alıştırıldıktan sonra mahmuz ile tanışmalı, atın karnına hafif ve kısa bir dokunuş ile yetinilmeli, sürekli olarak atın karnına dayanmamalı ve geliştiği güzel salınım içerisinde atı rahatsız etmemelidir. Belli belirsiz atın karnına değen mahmuzların bir süre sonra atta tepkisizlik ve vurdumduymazlık meydana getireceği unutulmamalıdır.

## **2.6. Uyarı ve Yardımların Birlikte Kullanılması**

Binicinin at üzerindeki pozisyonu ile uzuvlarının konumu ve işlevselliği hakkındaki evrensel tespitleri yaptıktan sonra buna, at ile iletişim sağlamak için ihtiyaç duyulan temel, yardımcı uyarı ve yardımları ilave ederek

tüm bu konuların birbirleri ile uyumlu olarak nasıl bir uygulamaya dönüştürülmesi gerektiği konusuna da değinmek faydalı olacaktır.

Öncelikle şunu vurgulamak gerekir ki binicinin at üzerinde bulunması gereken yerde taşımış olduğu uzuvları, hemen hemen tüm uyarı ve yardımların dışarıdan görünmeyecek şekilde doğru ve estetik olarak uygulanabilmesini sağlamaktadır. Başka bir ifade ile yumruklarını doğru yerde taşıyan bir binicinin tam ve etkili olarak yapacağı alıkoyucu veya ileri sürücü dizgin yardımını dışarıdan gözlemlemek zordur. Ancak dizginleri doğru uzunlukta olmayan, yumruklarını doğru yerde taşımayan, dengesiz ve uyumsuz bir oturuş ile atını kontrol edemeyen binicilerin yaptığı, yapmaya çalıştığı ve genellikle de yapamadığı bir alıkoyucu dizgin yardımı, yerini atın ağızına asılan, geriye abanarak atın ağızına sert darbeler indiren, bunu yaparken de oturuşu tamamen bozulan, atına kaba ve sert davranarak onu sinirlendiren, kendisini izleyenlere çirkin görüntü veren bir boğuşmaya bırakacaktır.

Yukarıda bahsedilen ve yarışma sahalarında sıkça görülen bu manzaranın en önemli nedeni kendi kendisini eğiten veya antrenörü tarafından eğitilen binicilerin alıkoyucu bir etkiyi uygulamanın, atı yavaşlatmanın veya durdurmanın yegane yolunun, atın ağızına asılmak veya dizginleri geriye doğru çekmek olduğu yanılgısını taşımalarıdır. Halbuki bir ata uygulanacak herhangi etkinin başarı ile yapılabilmesi için binicinin, elleri, baldırları ve ağırlığı ile eş zamanlı olarak uygulaması gereken uyarı ve yardımları mutlaka birlikte kullanması gerekmektedir. Bu eş zamanlı uygulanacak etkiler yapılaşılarına göre aynı olabileceği gibi aynı anda farklı veya birbirinin tersi uygulamalar da mümkün hatta gerekli olabilecektir.

Atı ile tempolu, doğru ve istekli bir şekilde ileriye doğru giden bir binicinin, atını alkoyma yapmak suretiyle dengesini bozmadan, adım boylarını kısaltarak temposunu yavaşlatmak ve nihayette durdurmak istediğini düşünelim. Bunun için daha önceki bahislerde belirtildiği gibi önce bir yarım alkoyma sonra

ise tam alıkoyma uygulanması gerekecektir. Bu etkilerin doğru ve tam olarak uygulanabilmesi için temel uyarı ve yardımların yani dizginlerin, baldırların ve ağırlığın müştereken yapması gereken etkileri söz konusu olacaktır. Bunlar gerektiğinde ses, kamçı, mahmuz gibi yardımcı uyarı ve yardımlar ile takviye edilecektir. Eğer bir alıkoyucu etkiyi bu kıstaslar ile uygulayacak olur isek:

- Yumruklar ile asla geriye doğru çekmeden (buldukları yerden biraz yukarı doğru kaldırılmaları atın ağızında daha fazla etkili olacaktır)serçe parmaklar ile dizginleri sıkıp bırakmak, yetmedi ise tekrar sıkıp bırakmak suretiyle **dizginlerin alıkoyucu etkisi**,

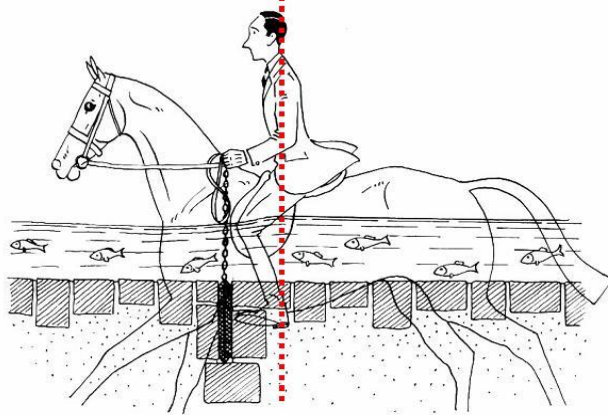
- İleri doğru gitmekte olan atın denge noktasında bulunan büstün hafifçe arkaya doğru kaydırılması suretiyle dengenin geriye doğru bozulmasını sağlayacak olan **ağırlığın alıkoyucu etkisi**,

- Dizgin ve ağırlık ile bu etkiler yapılırken **baldırların ileri sürücü etkisi**, hemen hemen tüm binici ve eğiticilerin göz ardı ettikleri husus olup, aynı zamanda alıkoymanın başarıya ulaşmasını sağlayan en önemli uyarı ve yardımdır. Baldırların bu harekete ileri sürücü etki ile katılmaları şarttır. Atın yapılacak bir hareket öncesi dikkatini çekmek, adım boylarını kısaltmak, yavaşlatmak veya durdurmak için yapılan alıkoyucu etkilerin yanında baldırlar ile atı ileri doğru sürmeye çalışmak fikri başlangıçta çelişki gibi görünebilir. Ancak baldırların ileri sürücü görevi sayesinde, karın altına daha çok giren art ayaklar, daha fazla yük alarak ağırlık merkezinin çok daha kolay geriye doru aktarılmasını sağlayacağından, alıkoymanın başarısında esas etkiyi yaratacağı açıkça görülmektedir ve asla ihmal edilmemelidir. Çünkü bu uygulamanın sağlayacağı en büyük fayda art ayaklara aktarılan daha fazla ağırlık sayesinde binicinin ellerini alıkoyma sırasında çok daha az kullanacağı, bunun da atın biniciye olan itaati konusunda önemli katkı sağlayacağı eğitim sırasında her zaman önemle vurgulanmalıdır.

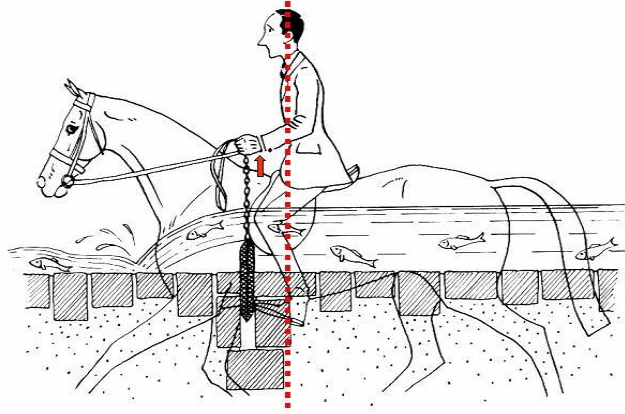
- Yukarıda belirtilen temel uyarı ve yardımları gerektiğinde takviye etmek için atı sakinleştirici sesle (ohoo, ohoo) yardımcı bir uyarıda bulunmak atın kendisinden talep edilen şeyi anlamasına ve binicisine itaat etmesine yardımcı olacaktır.

İtaat, zorla değil fakat isteyerek, büyük bir dikkatle ve inanç ile atın kendinden istenilen hareketleri büyük bir uyum, hafiflik ve kolaylıkla yapmasıdır.<sup>22</sup>

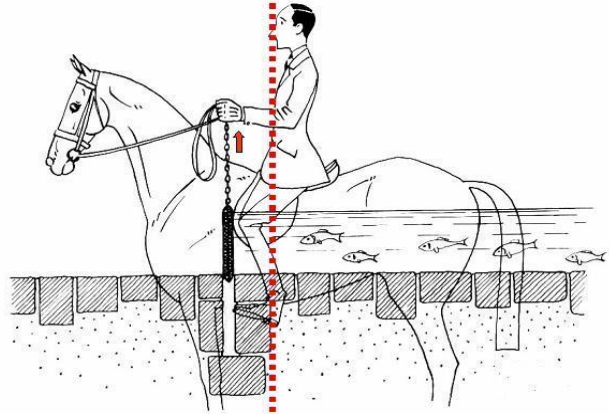
İLERİ GİDİCİLİK



YARIM ALIKOYMA



TAM ALIKOYMA



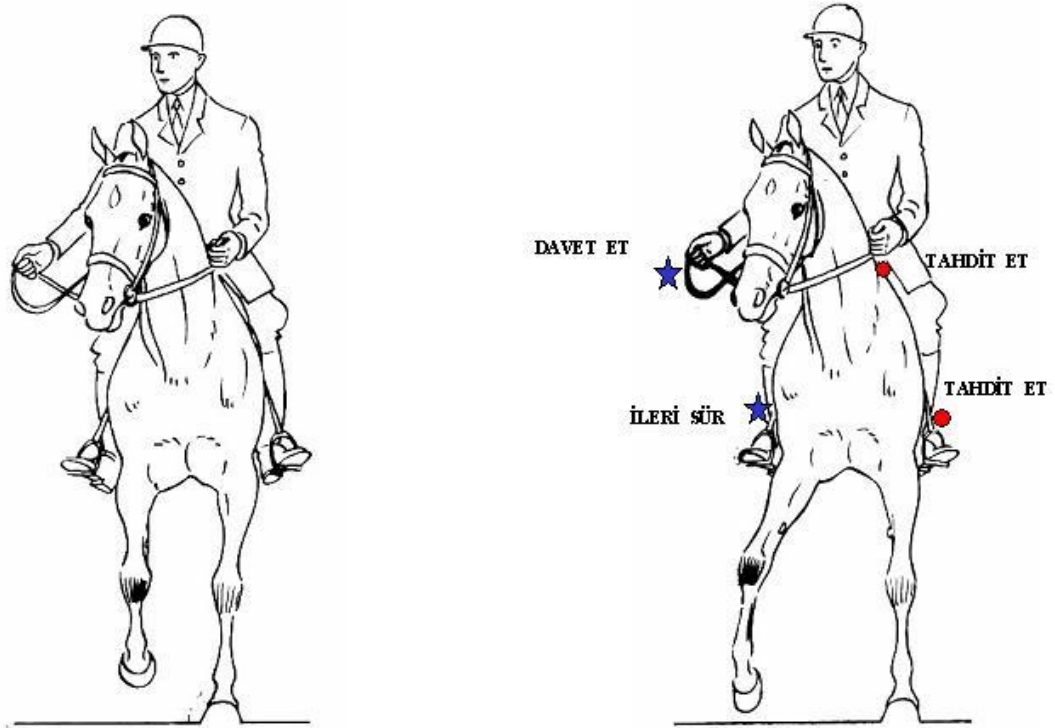
Şekil 30. Uyarı ve yardımların birlikte kullanılmasında **alikoyma yapma** örneği<sup>5</sup>

Uyarı ve yardımların birlikte kullanılmasına diğer bir örnek verecek olursak, bir binicinin herhangi bir yürüyüş şeklinde ilerlerken sağa veya sola dönmek istediğini düşünelim. Binicinin;

- Döneceği taraftaki dizgin olan iç dizgin ile vaziyet vererek (hafifçe dizgini o tarafa açmak atta olumlu etki bırakacaktır), diğer taraftaki dizgin olan dış dizgin ile dönüşü sınırlayan **tahdit edici dizgin yardımı**,

- Dönüş tarafındaki baldır olan iç baldır ile **ileri sürücü baldır yardımı** uygulanırken, dış baldır ile atın sağrısını kontrol ederek dönüşü sınırlayan **tahdit edici baldır yardımı**,

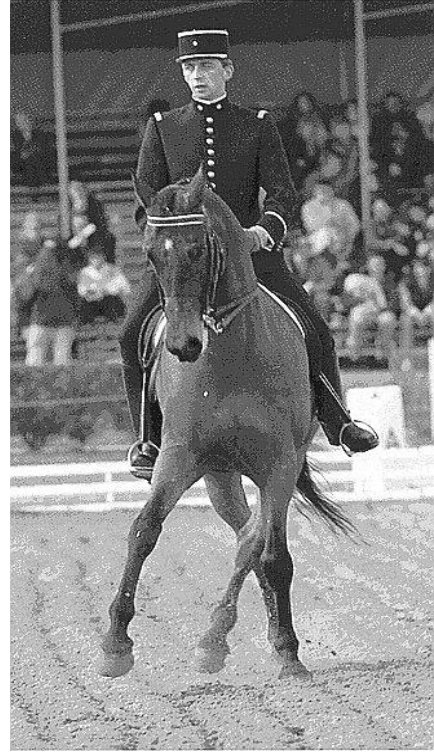
- Ağırlığın gerektiği kadar dönelecek tarafa aktarılması suretiyle atın ağırlık merkezini o tarafa kaydırarak dönüşün kolaylaştırılmasını sağlayan **döndürücü ağırlık yardımı** aynı anda, birbirleri ile uyumlu olarak yapılması gereken uyarı ve yardımlardır.



Şekil 31. Uyarı ve yardımların birlikte kullanılmasında **sağa dönüş** örneği<sup>5</sup>

Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için üçüncü bir örnek vermek gerekirse atı ile yavaşma yapan bir binicinin dizgin, ağırlık ve baldır yardımlarını nasıl uygulayacağını gözlemleyelim.

Yavaşma yapılan tarafta iç baldır ileri sürücü etki yaparken, dış baldır da hem yana sürücü hem de tahdit edici etkide bulunmaktadır. İç dizgin yavaşma yapılan istikamete vaziyet vererek atı davet ederken dış dizgin yavaşmayı destekleyerek hareketi tahdit etmektedir. Binici ağırlığını yavaşma yaptığı istikamete kaydırmak suretiyle atın dengesini o tarafa bozarak yavaşmanın daha kolay yapılmasını sağlamaktadır. Eğitim sırasında yardımcı uyarı ve yardımlardan kamçı ve mahmuz ile hareket desteklenebilir



Şekil 32.Uyarı ve yardımların birlikte kullanılmasında **yavaşma** örneği<sup>23</sup>

Resimden de görüleceği gibi binicinin bu uyarı ve yardımları nasıl yaptığının dışarıdan kolayca gözlemlenememesi, hareketin denge, uyum, yumuşaklık ve atın itaati açısından estetik içermesi, binicilik sporunda daima tercih edilen bir husus olmalıdır.

Gerek doğru oturabilme, gerekse uyarı ve yardımları doğru, etkili ve birbirleri ile senkronize olarak kullanabilme becerisini edebilmeleri için tüm binicilerin hem fikri hem de ameli olarak sürekli kendilerini geliştirme gayreti içerisinde olmaları gerekmektedir. Bir an önce yarışmalara katılmak, kupa

kazanmak pahasına oturuşu, dengeyi ve uyumu öğrenmeden, at ile sağlıklı bir iletişim kuramadan hazır olduğunu zanneden veya yarışmalara girdikçe öğrenirim diyen onlarca binicinin sportif yaşamlarının zirveye çıkmasını ummak beyhude bir beklenti olacaktır. Sabırla, detayların üzerinde durarak, eğitim ve öğretimde süreklilik sağlayarak adım adım ilerlemek, tesadüfi olarak kazanılacak bir iki kupaya tercih edilmelidir.

Binicilerin erken öğrenme isteklerinin önemi gereğinden fazla stres yaratmamalıdır. Başlangıçtan itibaren doğru olarak öğrenmek, tam olarak yerleşmiş kötü alışkanlıkları düzeltmek için ara vermeye tercih edilmelidir.<sup>24</sup>

At binici iş birliğinde sadece binici açısından değil atın binicisinin isteklerine cevap vermesi sırasında gözlemlenen hususların da her hangi bir zorlanma veya kabalık ve direnme göstermemesi gerekmektedir. Bunun sağlanmasında en büyük görev de binicinin olacaktır. Binicilik sporunda at ve binici temel unsur olup önem sırası göz önüne alındığında at daha öncelik taşır.

Tüm binicilik spor dallarında at en önemli unsur olarak kabul edilmelidir. Binicinin yetenek ve uygunluğunun atın yararına olması esas olarak kabul edilmelidir. Tüm biniş ve eğitim metotları, yaşayan bir varlık olan ve Uluslararası Binicilik Federasyonu tarafından kötü muamele olarak tanımlanan hiçbir tekniği içermemelidir.<sup>25</sup>

### 3. MATERYAL VE METOD

Bu araştırmada, verilerin toplanmasında tarama ve deneme metotları uygulanmış olup, yurt içi ve yurt dışında bilimsel anlamda eğitim görmüş olan II. ve III. Kademe antrenörler ile görüşme ve mülakatlar yapılmıştır. Binicilik sporunun olimpik branşlarının doğduğu ve geliştiği ülkelerden; 1990 yılında İtalya Askeri Binicilik Okulu'nda 5 ay, 1999 yılında Fransa Ulusal Binicilik Okulu'nda 10 ay süreyle yapmış olduğum araştırma, gözlem ve belgesel tarama ile 1996-2000 yılları arasında heyetçe yapılan Almanya, İngiltere, Hollanda, Belçika gibi ülkelerdeki binicilik sporu eğitim altyapılarına yönelik mülakatlardan faydalanılmıştır. Elde edilen tüm bilgi ve gözlemler ülkemizde binicilik sporunun bilimsel olarak yapıldığı yegane kurum olan Askeri Binicilik Okulu Atlı Spor Eğitim Merkez Komutanlığı'nda görev yapan tüm genç, yetişkin ve usta binicilerin eğitim süreçlerine dahil edilerek uygulanmış ve önemli gelişmeler elde edilmiştir.

Ülkemizdeki lisanslı binicilerin ve antrenörlerin sayısı, yetişme ve yetiştirilme şekilleri dikkate alındığında sonuç itibarıyla bilimsel olarak uygulanacak ve sonuç alınacak bir çoğunluk bulunmadığından anket uygulanamamıştır.

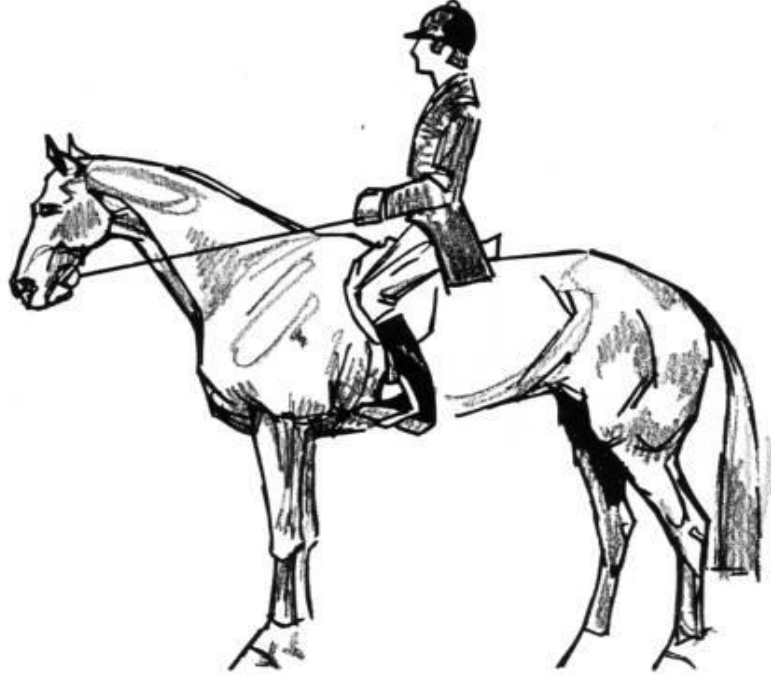
Alb.Özkan TEMURLENK tarafından 15 yıllık bir çalışma sonucunda hazırlanan ve 1996 yılında yayınlanan BİNİCİLİK SERİSİ kitapları, hali hazırda ülkemizdeki en doyurucu ve en geniş içeriğe sahip yegane Türkçe eserdir. Binicilik sporunda dünya klasiklerinden sayılabilecek "Give Your Horse A Chance" (A.L.D.ENDRODY) ve "Training Show Jumpers" (Anthony PAALMAN) adlı eserlerin 1986 ve 1987 yıllarında tđđm. Yavuz TÜRKGENCİ tarafından yapılan çevirisi dışında sadece, Türkiye'de çalışan birkaç yabancı öğretmenin ders notları, bazı süvari subaylarının evirileri, Alman Binicilik Talimnamesi'nin çevirisi (1935) ve eski süvari mecmuaları mevcut olup, bu

durum çalışmayı bilimsel Türkçe kaynak konusunda sınırlamıştır. Ancak konu ile ilgili olarak birçok yabancı kaynak da taranarak, elde edilen bilgilerden hareketle teorik bir ereve oluşturulmuş, bilgi ve uygulamadaki tereddüt ve farklılıkları gidermek amacıyla, tespit edilen konunun binicilik sporundaki anlam ve önemi vurgulanmıştır.

#### 4. BULGULAR

Her binicinin farklı bir iskelet ve kas yapısına sahip olması nedeniyle doğru oturuşun standart bir şeklini aramak veya yaratmaya çalışmak, keskin ve değişmez bir tarifini yapmak suretiyle tüm binicileri bu kalıba sokmaya gayret etmek gerçekçi bir yaklaşım olmayacaktır. Ancak bu farklılıklara rağmen oturuşun, binicilik sporundaki evrensel önem ve anlamını idrak etmek ve doğru oturabilme becerisini kazanmak için, tüm biniciler tarafından sahip olunması gereken vazgeçilmez kural ve uygulamaları içermesi gerektiğini de asla unutmamak lazımdır. Bu düşünceden hareketle en geniş ve doyurucu bir tarifini yapmak gerekirse Doğru Oturuş;

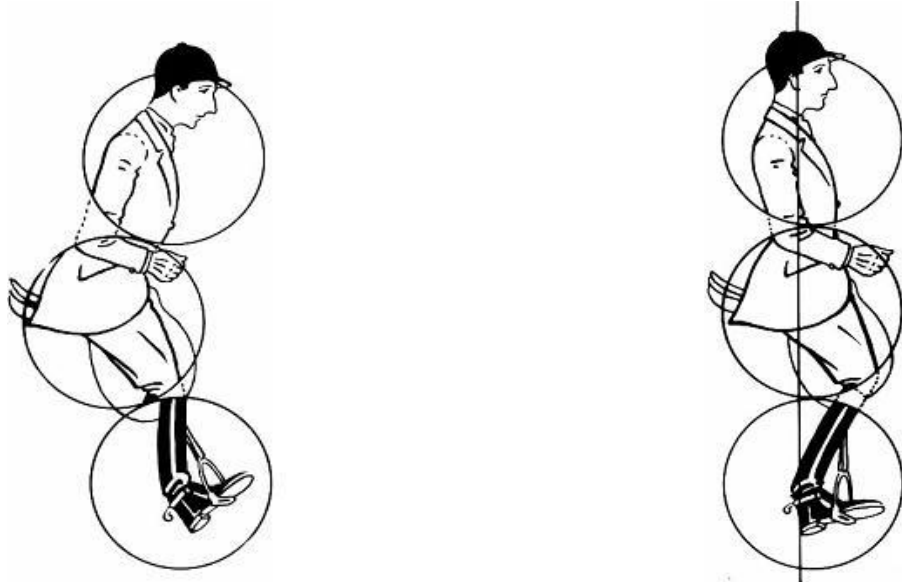
Binicinin, uyarı ve yardımları etkili ve atı rahatsız etmeden uygulayarak ona isteklerini kabul ettirmesi maksadıyla, yumuşak, dengeli ve ata uyumlu bir şekilde, yeteri kadar sabit, sağlam, sakin, esnek, rahat ve bağımsız olduğu at üzerindeki en doğal ve en estetik pozisyonudur.



Şekil 33. Doğru Oturuş<sup>7</sup>

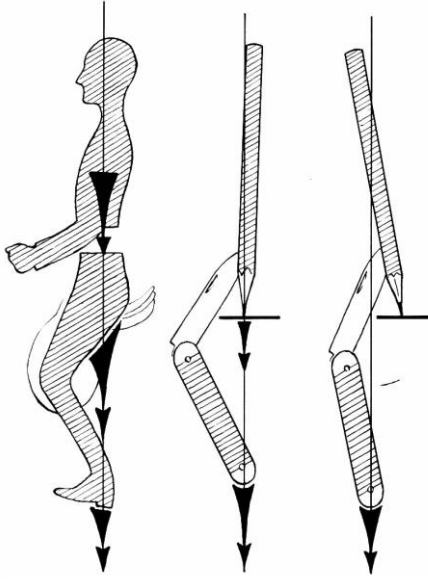
Tanımdan da anlaşılacağı üzere doğru oturuş, binicilik sporunda sonsuza giden bir merdivenin ilk ve en önemli basamağı olup, üzerinde tüm binicilik yaşamı boyunca ısrarla ve ısrarla durulup, karşılaşılan bütün problemlerde atı daha iyi hissetmek, anlamak, tesir etmek ve hükmetmek için daha iyi oturmaya çaba gösterildiği takdirde binici ve atın daha az enerji sarf ederek daha çok iş yapabilme becerilerini attıracaktır. Özellikle eğitim saatlerinde gerek at ve binicinin iş görme kalitelerinin yükseltilmesinde, gerekse tespit edilen hata ve eksikliklerin giderilmesinde arzu edilen gelişimi ve değişimi sükunetle, aralarında kavga etmeden gerçekleştirebilmek için binicinin ve her ikisinin başarısından sorumlu olan antrenörün elindeki en önemli etkili araç doğru oturuş olacaktır.

Oturuş bir binicinin her türlü şartlar altında dengesini, at ile arasındaki uyumu ve yumuşaklığını muhafaza edebilme kalitesini işaret eden bir gösterge olup biniciliğin esasıdır. Eğer güzel bir oturuş yok ise anlatılacak veya gösterilecek hiç bir şey yoktur. Güzel bir oturuşun temelini ise, dik ve dengeli bir büst ile başlayacağı unutulmamalıdır.



Şekil 34. Güzel bir oturuşun temeli dik ve dengeli bir büst ile başlar<sup>5</sup>

Binicinin at ile olan dengeli, yumuşak ve uyumlu birlikteliklerini kendilerini izleyenlere en estetik biçimde sunma gayreti, binicilik sporunun öncelikli ve ayrıcalıklı bir özelliğidir. Estetiği; binicilik hissiyatında içgüdüsel hareketlerin, pratik düşünerek en uygun ve zarif etkilerle attan istenen özel ve doğru bir yanıt alma kabiliyetinin dışarıya olan seçkin bir yansıması olarak tanımlayabiliriz. Gerek estetiği gerekse binicinin at üzerindeki hakimiyetini geliştirmek için tüm uyarı ve yardımlara eksiksiz hakim olmaya ve etkilerini en iyi şekilde anlamaya gereksinim vardır. Bu tespitten hareketle her binicinin, konu ile ilgili olarak tam ve doğru bir literatüre dayanarak nazari birikimi yaratmak ve geliştirmek, bu bilgileri ise tam bir kararlılıkla doğru olarak uygulamaya gayret etmek ve zamanla bu becerileri alışkanlık haline getirmek gibi bir sorumluluğu ortaya çıkmaktadır.



Şekil 35. Alt uzuvların konumu<sup>5</sup>

Eğer ayakta veya at üzerindeki bir insanın denge noktasından bahsedeceksek, dikkatimizi öncelikle ayaklarının tam olarak nerede durduğuna ve onun üzerinde yükselen uzuvların konumuna yoğunlaştırmalıyız. Topuklar dik olarak duran bir büstün tam altında bulunurken, uyluk ile baldır arasında serbest ve yumuşak olarak bulunan diz eklemi binicinin ayak burnu hizasına düşmelidir.

Baldır uyarı ve yardımları, bir çok binici ve antrenör tarafından bilindiği ve kullanıldığı şekliyle, sadece dizden aşağı bölüm olan baldır ve topukların kullanılması suretiyle yapılan değil, binicinin kaynak ekleminden başlayarak ayak topuklarına kadar uzanan tüm bölümün, yani bacağın tamamının kullanılması ile uygulanan tesirleri kapsar.

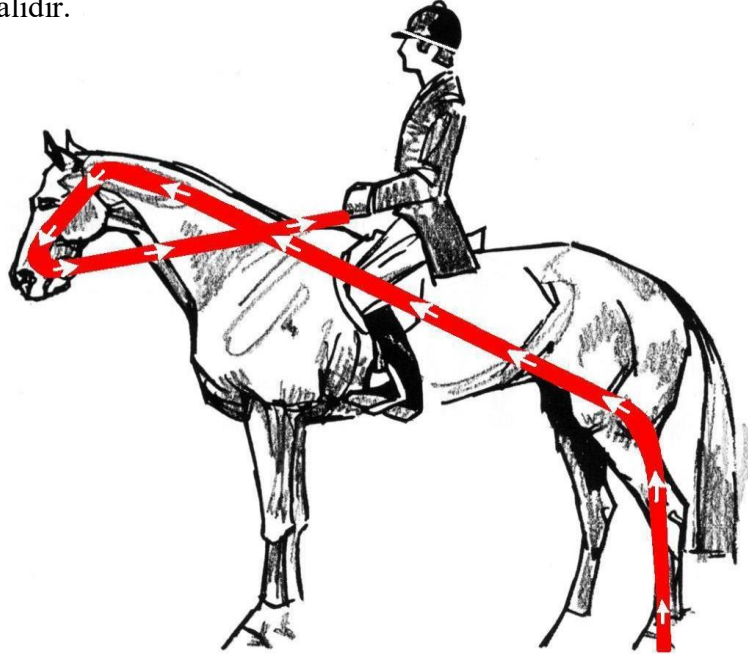
Aslında binicilik dilimizde tam karşılığını bulmamış olan “leg” kelimesi için, “bacak” ifadesi kullanılması gerekirken, oturuşta bacağın, eyerin üzerinde kalan kısmı olan uyluk ve dizlerden ziyade, atın gövdesine (kolan yatağı) direkt temas eden bölümü olan baldırların tesir etmedeki kolaylığı nedeniyle “baldır” kelimesinin tercih edildiği bilinmektedir. Ancak her ne kadar sadece bacağın baldır kısmının kullanılması ile elde edilecek etkiler uyluk ve dizlerin kullanımından çok daha kolay ise de, bu uygulama uyluk ve dizlerin uyarı ve yardıma iştiraki konusunda hiçbir görev almayacağı anlamına gelmemelidir.

Eğitim veya yarışma sahalarında atlarını sadece elleri ile sevk ve idare etmeye çalışan, baldır ve ağırlık etkilerini hiç dikkate almadan atını kontrol etmek, ona tesir etmek veya hükmetmek için sanki attan daha kuvvetli olduğunu zannederek elleri ile çırpınan, ancak buna muktedir olamayan, bunun yanında atı ile kavga ederek, kendisini izleyenlere çirkin görüntüler sunarak atına zulmeden onlarca binici görmek mümkündür. Ellerin (yumrukların) yapacağı her olumsuz, uyumsuz, yanlış ve sert etkinin, biniciye sürekli yeni ve telafisi zor problemler çıkaracağı muhakkaktır. Çünkü atın ağzında bulunan ağızlık demiri(kantarma, gem, pelhem vs), binici tarafından yapılan her olumsuz etkide ata acı vereceği gibi, onun sinir sistemini de olumsuz etkileyecektir.

At ile sağlıklı bir iletişim kurma ve nihayetinde estetik bir bütünleşme olarak nitelediğimiz binicilik sanatında zirve; elleri ile atın ağzı arasındaki ahenkli iletişimin sırrını yakalayabilme becerisini gösterebilen binicilerin ve bu başarının elde edilmesini sağlayabilen eğiticilerin olacaktır. Eğer bir binicinin ellerinin iyiliğinden bahsediliyorsa, bilinmelidir ki eller mümkün olduğunca sakın ve yerinde olduğu sürece iyidirler. Binincinin baldır veya ağırlığında meydana gelebilecek istem dışı veya hatalı hareketler ile ellerin yaptığı aynı hatalı tesirler arasında, atta oluşturacağı etki dikkate alındığında çok büyük farklılıklar mevcuttur.

Hal böyle iken atın tereddütsüz olarak güven duyması gereken uzuv binicinin elleridir. Ancak bu güveni duyan atlar kendilerini binicilerine teslim ederken, bunun anlam ve önemini kavrayamamış binicilerin “atımın ağzı çok sert”, “sürekli elime asılıyor”, “çenesi çok kuvvetli”, “beni hiç dinlemiyor” gibi şikayetler ile atlarını suçlamaya devam ettiklerini sıkça duyarız. Bu şikayetlerin esas nedeni binicinin, atın ağzı ile yumrukları arasındaki temas, irtibat, istinat ve kuvvetli istinat gibi uyarı ve yardımlar ile yaptığı tesirlerin yeterli olmadığına inanmasıdır. Doğru oturuşta uzuvlar bahsinde belirtilen “atın üzerinde bulunulduğu sürece eller, atın ağızına aittir” ifadesinin temelinde yatan anlam, ellerin ata tutunmak veya dengeyi sağlamak için bir araç değil, atın tüm hareketlerine mütevazı, yumuşak ve mümkün olduğunca hassas olarak uyum sağlayan bir görev üstlenmesi gerekliliğidir.

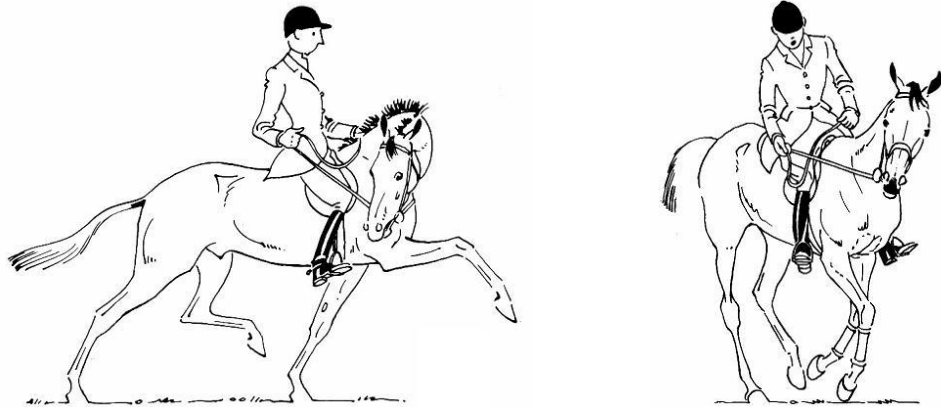
Ellerin, atın arka kısmında baldırların ileri sürücü etkisiyle oluşturulan, yine baldır ve oturuş etkileri ile ön tarafa aktarılan enerjinin atın ağzından geçerek biriktiği, biriken bu enerjinin gerektiği zamanda gerektiği kadar açığa çıkarılması ile istenilen hareketlerin yapıldığı bir dayanak noktası olduğu unutulmamalıdır.



Şekil 36. Art ayaklarda oluşturulan enerjinin ellere(yumruklara) intikali

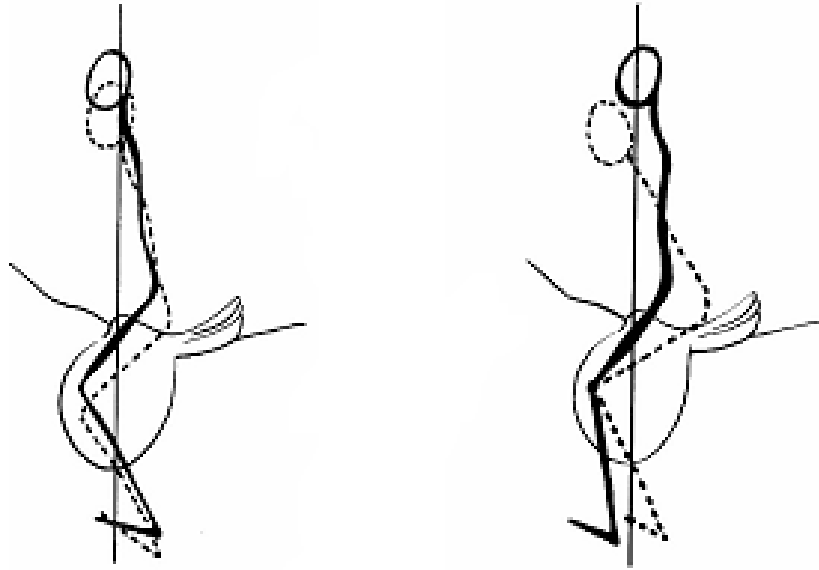
İleri sürüşle birlikte uygulanmadığında dizginle yapılan etkiler, atın ön kısmı ile arka kısmını böler. Dizgin etkileri atın tepe noktasından, boynundan, sırtından arka ayaklarına kadar uzanan hatta ne kadar az sertlik ve karşı koymayla karşılaşırsa o kadar çabuk etki eder. Bu hattı açık olan yani kasılma veya sertlik bulunmayan atlar dizgine tam anlamı ile itaat eder. Bu da ancak atın ön kısmı ile art kısmının birbirine bağlanmış olmasıyla gerçekleşir. Ön ve art kısımlarının birbirlerine bağlanmış olmasıyla dosdoğru tanzim edilen bir at, dizgin istinadının kaybolmamasına dikkat eder ve baş boynu ile burun ucunu içinde bulunduğu hareketin gerektirdiği şekilde taşımış olur.

Dönüş tarafındaki dizginleri geri çekmek suretiyle yapılan dönüşlerin çoğu binicileri müteakip harekette hüsrana uğrattığı yarışma sahalarında sıkça rastlanan bir durumdur. Gerek dönüş esnasında atın bütünlüğünü bozması gerekse aksi istikamete savrulan art ayakların müteakip hareket için tamamen etkisiz kalması her şeyi alt üst edecektir. Bu düşünceden hareketle eğiticilerin binicilerine dış dizginin ne denli önemli bir araç olduğunu sürekli hatırlatarak, bu dizgini etkili ve verimli olarak kullanmanın sırrını öğretmeleri, binicilik sporunda ciddi bir eğitim aşaması olarak değerlendirilmelidir.



Şekil 37. Dönüş hataları<sup>5</sup>

Dizlerin bağımsızlığı ve yumuşaklığı, özellikle ileri sürücü yardımın uygulanmasından sorumlu olan baldırlara ve üzerindeki büstü dengeli olarak taşıyan topuklara inisiyatif alma özgürlüğü verecektir. Dizler kilitlenmemeli aksine serbest bırakılmalıdır. Çünkü dizlerin sertliği veya kilitlenmesinin binicinin ve atın dengesine, adımların yumuşaklığına olumsuz etkisi olacağı kesindir. Baldır ve uyluklar yerlerini doğru olarak muhafaza ettiği sürece dizler doğal yerini zaten almış olacaktırlar. Gerek at terbiyesi gerekse atlama oturuşunda aynı prensip geçerli olup dizin eyere doğal teması ve sabitliğini gereğinden fazla abartarak tutunma aracı olarak değerlendirmek, baldırların anlam ve önemini yitirmesine yol açacak ve onları etkisizleştirecektir. Hafif süratlide sabit olan dizin oturuş ve kalkış anında tüm açıları değiştirdiği ve bunun ata da intikal ettiği unutulmamalıdır.



Şekil 38. Dizlerin eyere sabitlenmesinin oturuşa olumsuz etkisi<sup>5</sup>

Tüm binici ve eğitimcilerin spor yaşamları boyunca sürekli göz önünde bulundurmaları gereken hususlardan birisi de uyarı ve yardımların ileri sürücü etkilerinin, alıkoyucu etkilere nazaran daha çok kullanılması gerekliliğidir. Zira binicilik sporunda at ile binici arasında oluşturulmaya çalışılan iletişim ve etkileşimi, eğitim sırasında olumsuz olarak etkileyen hemen hemen tüm

problemler, binicinin atını daha enerjik bir şekilde ileriye sürmesi ile bertaraf edilebilir. Bir atın daha enerjik bir şekilde ileriye doğru sürülmesi demek atın süratinin arttırılması değil özellikle iç baldır etkileri ile art ayakların daha çok karın altına sürülmeleridir.

Gerek temel gerekse yardımcı uyarı ve yardımlar, birbirleri ile iç içe ve müştereken kullanıldıklarından önemli olan husus, ileri sürücü uyarı ve yardımların her zaman alıkoyucu uyarı ve yardımlara galip gelmesidir. Binicilik sporunda akla gelen “dizgin gerisine kaçma”, “dizgine asılma”, “çarpıklık”, “itaatsizlik”, “direnme”vb. gibi birçok problemi ortadan kaldırmak, atın binicisi tarafından daha çok ileriye sürülmesi ile mümkün olabilecektir.

Yarışma alanı problem çözme yeri değil, eğitim ile elde edilen inkişafın hakem heyeti ve izleyicilere en estetik biçimde sunulduğu mahal olup, oturuş hatalarından kaynaklanan her türlü sıkıntı ve eksikliğin bertaraf edilmesi gereken yer eğitim alanıdır. Binicilikte eğitim saati; at ve binicinin sağlıklı, yaratıcı ve öğretici bir iletişim ve uyum içerisinde bulunduğu, her ikisi içinde fiziksel ve ruhsal olarak asla yorgunluğa dönüşmeyecek bir seans olmalıdır.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bütün spor uğraşlarında olduğu gibi binicilikte de başarılı olmak için hem inceleme hem uygulamada devamlılık ön koşuldur. Emek harcamadan kesinlikle başarı beklenemez, rastlantı sonucu başarı kazanmak sık olmasa da görülür. Fakat kısa bir süre sonra başarısızlıkla karşılaşılacağı kuşkusuzdur. Binicilikte dar anlamıyla başarı yarışma kazanmaktır. Fakat burada sözü edilen başarı atını, hissetme ve iyi bir binişle iyi bir düzeye getirmektir. Bu çok güzel bir duygudur. Yumuşak, tempolu, yay gibi parlak, dizginde, binicinin oturuşunu eğerin içine çeken ve onu kendinden ayırmadan yürüyen atlar eğiterek onunla üç adım atan binici yüzlerce yarış kazanan bir biniciden daha mutlu ve başarılıdır.<sup>21</sup>

Bir binicinin, bu sporda gelecekte elde etmek istediği veya edeceği performans üzerinde direkt ve en öncelikle etkili olacak olan husus, o binicinin üzerindeki pozisyonu, uzuvlarının konumu ve işlevleridir. Başka bir canlı ile olan ve genellikle hareket halindeki birliktelikte denge, uyum ve yumuşaklık faktörleri başarı için ne kadar hayati öneme haiz ise, tüm bunları hissedebilmenin ve ata gerektiği gibi tesir edebilmenin ön koşulu da doğru oturuşa sahip olabilmektir. Binicilik sporunda ustalar tarafından bilinen ve sıkça tekrarlanan “hata daima eyerin üzerinde aranmalıdır” ifadesi gerçekçi bir tanımlamadır. Binici nerede bir zorluk ile karşılaşılıyor ise kendisini ata binmeden önce, biniş esnasında ve biniş sonrasında sürekli olarak bir özeleştiriyeye tabi tutmalıdır.

Binicilik sporunda eğitimin temel ve en önemli unsuru olan doğru oturuş, binicinin spor yaşamı devam ettiği sürece gerekli önem ve dikkat verildiği sürece gelişebilen veya geliştirilebilen bir konu olduğu gibi, önemsenmediği veya önemi kavranamadığı sürece de bozulan, geriye giden ve nihayetinde çirkinleşen bir görünüme sahip olacaktır. Yarışma sahalarımızda sırf yarışmayı kazanmak amacıyla uyum ve estetik yerine dengesiz, kaba ve çirkin görüntülerle atına ve kendisini izleyenlere eziyet eden, sonuçta doğal olarak elde edemediği başarıdan hala atını sorumlu tutan ve bu hayati yanlışı konuyu bilmeyen kişilere anlatıp

onları ve kendisini kandıran onlarca binici mevcuttur. Bu nedenle gerek binici gerekse antrenörlerin, sporda kalıcı olabilmek ve zirvede mücadele edebilmek için ilk ve en mühim basamağın doğru oturuş ile at ve binici arasındaki iletişimin sağlanmasında kullanılan temel ve yardımcı uyarı ve yardımların, tam ve doğru olarak uygulanmasının üzerinde sabırlı olarak çalışmaları gerekmektedir. Konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bilgiler çerçevesinde sürekli göz önünde bulundurulması gereken teklif ve öneriler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Binicilik sporunun bilimsel tanımının yanında sanatsal ifadesinin bir gereği olarak doğal, dengeli, uyumlu, yumuşak ve nihayetinde estetik bir iş birliğinin izleyicilere ve hakem heyetine sunumu daima hedef olarak alınmalı, müsabaka kazanma fikri yukarıda belirtilen hususların üzerine inşa edilmelidir.

- At üzerinde veya yerde iken uzuvların konumu ve fonksiyonları hususunda sürekli bir oto kontrol anlayışı ile hareket edilmeli ve farklı otoritelerden görüşler alınmalı ve oturuş hataları oluşmadan sağlam ve sağlıklı bir oturuşun temeli atılmalıdır.

- Çalışmaların ve yarışmaların video kayıtlarının sürekli tutularak detaylı olarak incelenmesi binici ve attaki inkişafın veya geriye gidişin gözlenmesi açısından biniciye büyük katkı sağlayacaktır. Zira binicinin atı ile birlikte yaptığı işlerin dışarıdan nasıl bir görüntü verdiği gelecek çalışmalara yön vermek açısından oldukça önemlidir.

- Denge, uyum ve yumuşaklığın oluşturulması ve geliştirilmesi ile ilgili olarak çılbr, kulvar ve kavaletto çalışmalarından azami istifade edilmelidir. Özellikle antrenör eşliğinde yapılan dizgin ve üzengilerin kullanılmadığı çılbr çalışmaları eğitimde en yakın ve bire bir etkileşimi sağlayacağından, binicinin kariyeri ne olursa olsun sıkça başvurulması gereken bir eğitim ihtiyacı olarak düşünülmalıdır.

- Binicilik sporuna yeni başlayan sporcuların bir an evvel yarışmalara katılmak düşüncesinden hareket ederek eğitim basamaklarını üçer beşer tırmanmaya çalışması er veya geç hüsrarla sonuçlanacağından, ehil eğiticiler nezaretinde sabırla temel eğitimlerini tamamlamaya gayret sarf etmeleri ve sürekli kendilerini bu hususlarda geliştirmeye çabalamaları sporda daha kalıcı olmalarını sağlayacaktır.

- Binicilik sporunun hangi branşında olursa olsun biniciden beklenen yeni hareketler değil, ilgili yönetmeliklerde belirtilen hususlar olup esas gelişme, hareketlerin daha az enerji sarf ederek daha dengeli, daha uyumlu, daha yumuşak ve daha estetik olarak yapılmasındadır. Sporda karşılaşılan problemlerin büyük bir çoğunluğunun bertaraf edilmesi, yukarıda belirten hususlardaki fikri ve ameli uygulamalarla programlı çalışmalara bağlı olduğundan gerekli önceliğe ve öneme sahip olmalıdır.

## ÖZET

Temelinde barındırdığı doğa ve hayvan sevgisi sayesinde bir yaşam biçimi olan binicilik sporu; bireyin, yeryüzünün en soylu varlıklarından biri olan at ile birbirlerini tanıyarak, etkileyerek ve nihayette tamamlayarak oluşturdukları uyumu, kendilerini izleyenlere en estetik biçimde sundukları bir sanat olarak tarif edilebilir. Biniciliği aynı zamanda, at ve binicinin sahip oldukları kudret ve maharetleri sanatsal bir gösteriye dönüştürme süreci içerisinde, evrensel doğrulardan azami suretle istifade eden ve sürekli kendini geliştirme gayreti içerisinde olan bir bilim olarak da tanımlamak mümkündür. Dolayısıyla sadece bir spor olarak değil aynı zamanda bir sanat ve bilim olan binicilikte başarıya giden yol araştırma, inceleme, kavrama ve uygulamadan geçmektedir.

Binicilik hissiyatının gelişiminde esas faktör olan at ve binici arasında sağlanması ve geliştirilmesi gereken doğru bir iletişim ve etkileşim için çoğu binici ve antrenörler, atın fiziksel ve zihni fonksiyonlarını öğrenerek, bunları etkilemek için birçok yöntemi uygulamaya çaba sarf ederken, at üzerinde onu hissetmeye başlayabilmek için ilk ve en önemli konunun DOĞRU OTURUŞ olduğuna gerektiği kadar önem vermemektedirler. Halbuki ancak ve ancak atının üzerinde doğru oturabilen bir binici atını hissedebilir ve ancak atını hissedebilen bir binici atına tesir edebilir ve ancak atına tesir edebilen bir binici atı ile birlikte bir uyum yakalayarak istediklerini yapabilir. Böylesine bir zincirleme gelişimin ilk ve en temel halkası olan doğru oturuşa gereken önemi vermek, gelecekte karşılaşılabilecek tüm problemlerin çözülmesinin esas anahtarı olacaktır.

At üzerinde ne kadar uzun yıllar kalınırsa kalınsın, ne kadar iyi eğitilmiş atlara binilirse binilsin, eğer binici gerektiği şekilde doğru bir oturuşa sahip olamamışsa, hem belli bir standardın üzerine çıkamayacak hem de bindiği atın eğitim seviyesinin geriye gitmesine engel olamayacaktır. Hatta bu geriye gidişin sebebini de idrak edemeyecek ve tüm kabahati atında arayacaktır.

Oturuş bir binicinin her türlü şartlar altında dengesini, at ile arasındaki uyumu ve yumuşaklığını muhafaza edebilme kalitesini işaret eden bir gösterge olup biniciliğin esasıdır. Eğer güzel bir oturuş yok ise anlatılacak veya gösterilecek hiç bir şey yoktur. Güzel bir oturuşun temelini ise, dik ve dengeli bir büst ile başlayacağı unutulmamalıdır.

Sıkılmış dizler; genelde ata daha iyi tutunduğunu zanneden biniciler ve öyle olması gerektiğini öğreten öğretmenlerin düştüğü büyük yanılgıdır. Zira dizlerin, ata tutunmak veya ihtiyaç duyulan sabitliği sağlamak amacıyla kullanılması, sadece binicinin tüm uzuvlarına sirayet edecek bir sertliğin başlangıcı ve esas nedeni olmayıp aynı zamanda baldır ve uyluğu tamamen devre dışı bıraktığından, binicinin at ile iletişim kurma ve ona tesir etme imkan ve kabiliyetinin çok büyük bir yüzdesini elinden alır.

## **SUMMARY**

Based on the rule of loving animals and the nature, and being lifestyle equestrianism can be defined as an art that a person and a horse represent the harmony between them in a very aesthetic way. This harmony is formed by knowing, affecting and finally supplementing each other. Besides, it is also possible to define equestrianism as a science transforming the might and the abilities that the rider and the horse possess into an artistic show, while benefiting from the universal truths and continually tries to improve itself. So being not only a sport event but also science and art, the road that goes to success passes from investigation, analysis, comprehension and practice in equestrian.

Many trainers and riders do not pay attention enough to the importance of the CORRECT SEAT that has a vital priority to provide and improve the relationship between the rider and his horse. Nevertheless, only the rider can feel his horse who seats over his horse correctly and only the rider can effect his horse who can feel his horse and only the rider can do what he wants who can effect his horse in harmony. To consider important correct seat which is an essential link of a successive improvement will be the main key to solve all problems which would be faced in future on.

It's not important that you ride for a very long time and also there is no importance that you have well-trained horses, you will never get over an average furthermore you could not prevent to get back the training level of your horse if you could not have a correct seat. In addition to this you will not understand the reason of this getting back and you will make your horse guilty.

The seat is an indicator and the base of equestrian which points out the quality that enables the rider to keep his balance under any circumstances, softness and harmony between his horse. There is nothing to tell and point out if

there is not a good seat. The base of a good seat starts with an upright and balanced bust.

Tightened knees are an important mistake that the riders and the trainers who suppose that it's the better way to hold on the horse with the knees. Using of the knees to hold on the horse and to fix the whole body will missing a very big percentage of effecting capability and communication by not be only the beginning of the toughness but also make the calves and the legs out of service.

## ÖZGEÇMİŞ

1964 yılında İstanbul'da doğdu. 1978'de Kuleli Askeri Lisesi, 1982 yılında Kara Harp Okulu'na girdi. 1983-1986 yılları arasında Binicilik Başlangıç Kursunu bitirdi. 1986 yılında K.H.O'ndan Teğmen olarak mezun olarak 1988 yılında K.K.Atlı Spor Eğitim Merkezi K.lığına atandı.

1988-1989 yılları arasında Binicilik Temel Kursunu tamamlayan A.Fuat ÜNVER 1990 yılında Binicilik Tekamül Kursu görmek üzere 5 ay süreyle İTALYA'ya gönderildi. 1989-1999 yılları arasında Yarışma Subaylığı, Kurslar Subaylığı, Engel Atlama Kısım Komutanlığı, Kara Kuvvetleri Binicilik Ekibi (KKBE) Komutanlığı, KKBE Antrenörlüğü görevlerinde bulundu. Bu süre içerisinde ulusal ve uluslararası toplam 590 yarışmaya katılmış; 112 adet birincilik, 47 adet ikincilik, 30 adet üçüncülük elde etmiştir.

1996, 1998, 1999 yıllarında binicilik sporunda gelişmiş ülkelerin eğitim ve üretim alt yapılarını araştırmak, eğitilmiş konkur atı satın almak, binicilik okulları eğitim ve öğretim faaliyetleri hakkında incelemelerde bulunmak üzere ALMANYA, FRANSA, BELÇİKA, HOLLANDA ve İNGİLTERE'de Tetkik Gezilerine katıldı.

1999-2000 yıllarında KKBE K.lığı, Antrenörlüğü ve Yarışma Subaylığı görevlerini sürdürürken 10 ay süreyle Uluslararası Antrenörlük Kursuna FRANSA'ya gönderildi. Kurs bitiminde Engel Atlama, At Terbiyesi ve 3Günlük Yarışma dallarında Uluslararası II.Kademe Antrenör Lisansı ve Uluslararası Çalışma Pasaportu olarak yurda döndü.

2001 yılı Genel Atamalarında şark hizmetini yapmak üzere 12.Mknz.P.Tug.K.lığı Ağrı/Eleşkirt'e atandı. 2001-2003 yılları arasında Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., "Spor Yönetimi" alanında yüksek lisans yaptı.

2004 yılında tekrar K.K.Atlı Spor Eğitim Merkezi K.lığına atanan A.Fuat ÜNVER 2004-2006 yılları arasında Karagücü Binicilik Ekibi Antrenörlüğü görevini yürütürken Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., “Spor Yönetimi” alanında Doktora Eğitimi tamamladı.

2004-2005 yıllarında Türkiye Binicilik Federasyonunda Engel Atlama Kurulu ve Coaching Kurulu Başkanlığı görevlerini yürüterek Federasyonun yeniden yapılanma ve özerklik çalışmalarında görev aldı. 2005 yılında Uluslararası Binicilik Federasyonu(FEI) Öğretmenlik Kursunu (Coaching System Level I) tamamladı.

2007 Ağustos ayında Albay rütbesiyle emekliye ayrılan Dr.A.Fuat ÜNVER halen Türkiye Binicilik Federasyonu Teknik Komiteler Başkan Yrd.lığı görevini yürütmekte, “Türkiye’de Yerli At Üretimi ve Eğitiminin Türk Biniciliğinin Gelişimine Etkileri”, “Antik ve Modern Olimpiyatlarda Binicilik”, “Türk Biniciliğinin Tarihsel ve Olimpik Gelişimi”, “Binicilik Sporunda ULUSAL BİNİCİLİK OKULU Yaklaşımı” konularında bilimsel çalışmalarına devam etmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Temurlenk, Ö.,Türk Biniciliği, Öğün Kitapevi,s:1,Ankara, 2000.
2. Temurlenk,Ö.,Binici Temel Eğitimi, Öğün Kitapevi,s:23, Ankara,1996
3. Taton,F.A.,Binicilik Notları, Matbaacılık ve Neşriyat T.A.Ş., s:9, İstanbul,1935
4. Muzeler,W.,Binicilik Geliştirilmiş Kısım,Çeviren:Sadullah Ayaşlı, Der.:Saim Polatkan,Türkiye Jokey Kulübü,s:3-5, İstanbul,1973
5. Licart,J.,Chambry,P.,Equitation İmagee, Lavauzelle Sport,s :24, Paris,1990
6. Klimke,R.,Cavaletti, The Lyons Press,s:14,2000
7. Temurlenk,Ö.,Binici Engel Atlama Eğitimi, Öğün Kitapevi, s :145, Ankara, 1996
8. Paalman,A.,Trainin Showjumpers, Çeviren:Yavuz Türkgenci, Allen.J.A. and Company,s:318, 1984
9. Galloux, P.,L'integration Dans le Cadre Noir, L'equitation,17,s:7, 1999
10. Temurlenk,Ö.,Binici ve At İleri Eğitimi, Öğün Kitapevi,s:9, Ankara,1996

11. **Steinkraus, W.,The Aids, Equestrian Courses Associates,s:22, Florida, 1975**
12. **Türkgenci, Y., Daha İyi Biniş, Türk Binicilik Spor Vakfı Eğt.Yay. No:3, s:54, Ankara, 2000**
13. **Bayley,L.,Davi,C.,The Less Than Perfect Rider, Howell Book House, s:20, 1994**
14. **Emiroğlu,K.,Yüksel,A.,Yoldaşımız At,Yapı Kredi Yayınları,s:28, İstanbul,2003**
15. **Endrody,A.L.D.,Give Your Horse A Chance,Çeviren:Yavuz Türkgenci, Barnes-Noble Sales,s:75,Trafalger Square,1986**
16. **Kaçka, F.,Binicilik Sporunda Temel Eğitim, Eko Matbaası, s:37, İstanbul, 1971**
17. **Karl, P., Une Certaine Idee Du Dressage, Cerpin Leblond,s:43,1999**
18. **Temurlenk,Ö.,At Bakım ve Donatım,ÖğünKitapevi,s:50, Ankara,1996**
19. **D’Orgeix,J.,Equitation-Une Methode Française D’instruction, Editions Robert Laffant,S.S.,s:129, 1977**
20. **Temurlenk,Ö.,At Engel Atlama Eğitimi,Öğün Kitapevi,s:43, Ankara,1996**
21. **Temurlenk,Ö.,At Terbiyesi Eğitimi, Öğün Kitapevi,s:172, Ankara,1996**
22. **Uluslararası Binicilik Federasyonu At Terbiyesi Yarışmaları Yönetmeliği, Çeviren:Ütgm.Atilla Akbıyık, s:18, Ankara, 1997**

23. **Gaborieau,R.,Laurieux,A.,Le Cadre Noir de Saumur,s:14, 1996**
24. **Mellin, J., Ride A Horse, Sterling Publishing Co., s:69, New York, 1972**
25. **Uluslararası Binicilik Federasyonu Engel Atlama Yarışmaları Yönetmeliği,Çeviren:Ütğm.A.Fuat Ünver, s:196,Ankara, 1994**