

Eskrim çocuđum için tehlikeli bir spor mu?

Bir ebeveyn olarak, ilk bakışta eskrim fikrinin size tehlikeli geldiğini biliyorum. Çocuđunuzu, bir birine kılıçla vuruş/dokunuş yapılan bir spora götürme düşünceyi sizi rahatsız edebilir. Ancak eskrim, aslında çocuklarınız için en güvenli sporlardan biridir. Eskrime aşına olmayan ebeveynlere bu sporun ne kadar güvenli bir branş olduğunu göstermek isteriz. Bu nedenle ekte yer alan görsele bir göz atın ve eskrimin çocuklar için ne kadar güvenli bir spor dalı olduğunu anlayacaksınız.

Bir olimpiyat oyununda sakatlanan sporcu sayısı ortalama olarak 10 dur. Televizyonlarda bu sakatlıkları görme olasılığımız düşüktür çünkü yayına hazırlanırken bu tarz bölümler zamanın kısıtlı olması sebebiyle pek yayınlanmaz. 2008 Yaz Olimpiyatlarında sakatlanmaya en az neden olan branşlar sırasıyla şöyle; yelken, kano, senkronize yüzme, dalış, kürek ve eskrim.

Eskrimin amacı karşılaşma esnasında kılıçla rakibiniz size vuruş/dokunuş yapmadan sizin yapabilmeyiz üzerine konsantredir. Buna rağmen sakatlanma oranı %2,5 dir. Bu da demek oluyor ki bu sporda gerekli olan ekipmanları doğru kullanmak, olası önemli sakatlıkların önüne geçebiliyor.

Gerçekten de yapılan çoğu darbe, hafif dokunuş biçimindedir. Fakat sert bir vuruş olsa bile silahın esnekliği sayesinde hissedilen darbe hafif bir vuruş hisindedir. Hollywood filmlerinde yapılan tasvirlerin aksine modern eskrim silahları keskin değildir. Silah ucu düz ve yassıdır ve delici özelliği bulunmamaktadır. Ayrıca vücudun her kısmı kevlar (kurşun geçirmez yeleklerde kullanılan bir kumaş türü)kumaşından yapılmış eskrim elbiseleri sayesinde korunmaktadır. Maskeler başınızı ve boynunuzu korur ve darbelere dayanacak şekilde tasarlanmış sağlam örgülü çelikten yapılmıştır.

Kuzey Carolina Üniversitesi, Sporcu Sakatlıkları Araştırma Merkezi'ne göre, 1931 ve 2007 yılları arasında sadece ABD'de futbol yaralanmalarından yaklaşık 1.689 ölüm gerçekleşmiştir. Bunlardan 9'u 2007'de gerçekleşmiştir. Buna kıyasla, eskrim için benzer durumu göz önünde bulundurduğumuzda dünya çapında şimdiye kadar sadece 7 ölüm vakası olmuştur. Bu olaylar sonucunda Uluslararası Eskrim Federasyonu ekipmanlar konusunda eleştirilerde bulunarak ekipmanların yeniden gözden geçirilmesini ve daha korunaklı malzemelerin üretilmesi konusunda çalışmalar yapmış ve günümüzdeki standartlara ulaşmıştır. Bu sayede eskrimciler beyzbol ve softbol gibi diğer temassız sporlara göre daha az ve daha az ciddi yaralanmalar yaşarlar.

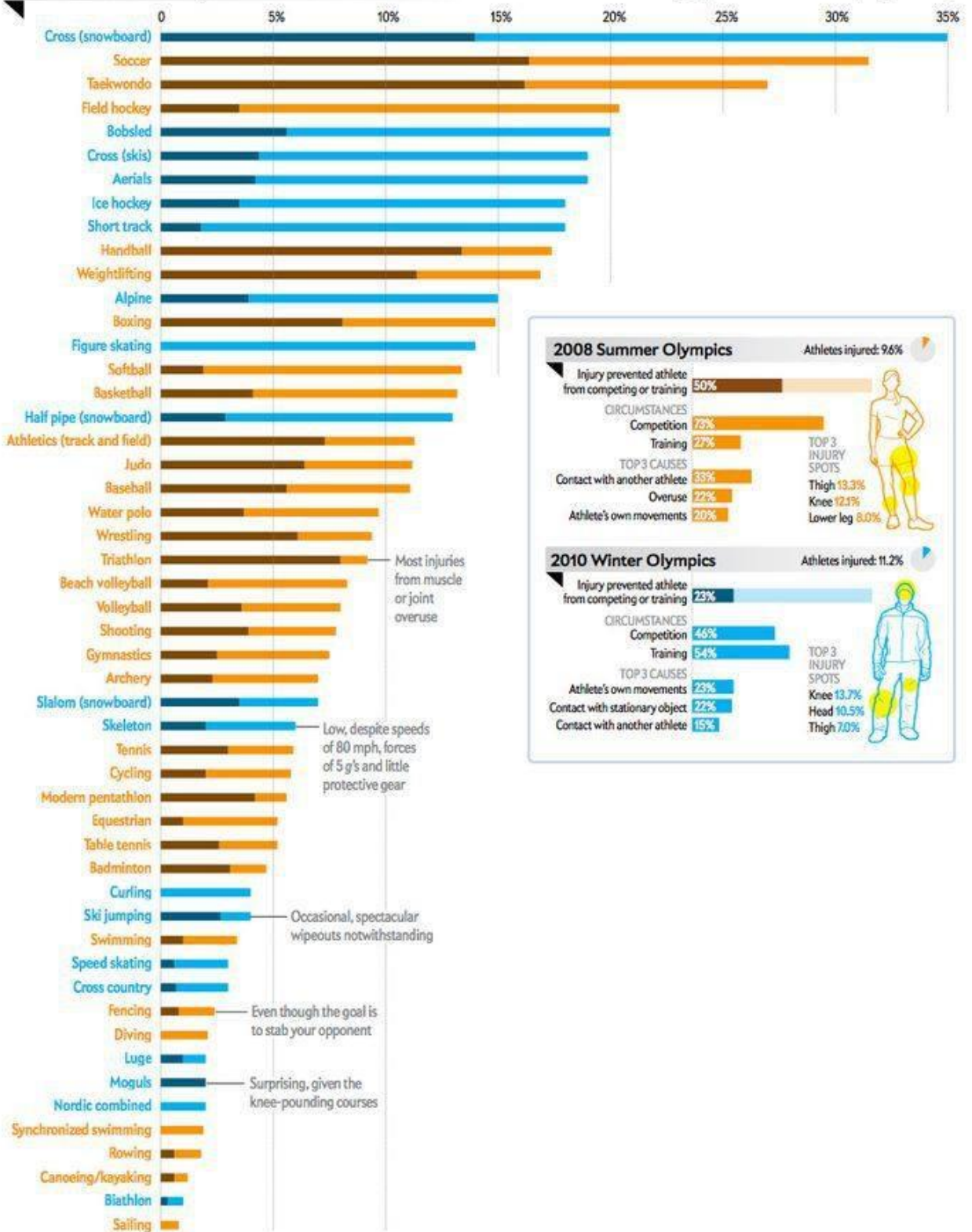
En yaygın eskrim yaralanmaları, morarma, bükülmüş ayak bilekleri, burkulma bölgeleri veya gergin kaslardan kaynaklanır. Öğrenciler gerekli tedbirleri uygularsa ve antrenman sırasında ısınma - soğuma bölümlerine özen gösterdiği takdirde bu sakatlıkların hepsi kolayca tedavi edilebilir ve önlenebilir.

Gördüğünüz gibi, eskrim, çocuğunuzun güven, disiplin, hızlı düşünme ve saygı ile büyümesine yardımcı olacak önemli yararlar sunarken ciddi yaralanma riski oldukça az olan bir spordur.

Kaynak: Academy of Fencing Masters - Irina Chirashnya

Percent of Athletes Injured

■ Summer 2008 ■ Winter 2010 ■ Injury prevented athlete from competing or training



2008 Summer Olympics

Athletes injured: 9.6%



2010 Winter Olympics

Athletes injured: 11.2%



Most injuries from muscle or joint overuse

Low, despite speeds of 80 mph, forces of 5 g's and little protective gear

Occasional, spectacular wipeouts notwithstanding

Even though the goal is to stab your opponent

Surprising, given the knee-pounding courses