

ÇOCUK GELİŞİMİNDE BÜYÜLÜ ATLAR DÜNYASI: BİNİCİLİK SPORU

Fzt. Esmâ BİLGİN

2021



Günümüz teknolojisinin etkisiyle neredeyse bütün çocuklar tablet, akıllı telefon, laptop, bilgisayar vb. elektronik cihazlara bağımlı hale geldiler. Hem teknolojinin etkisi hem kentlerde modernleşen hayat, çocukları doğadan uzaklaştırıyor ve hayvanlara olan bağlarını azaltıyor. İşte bu bağı yeniden güçlendirmek için Türk kültüründeki yeri yüzyıllar öncesine dayanan, Orta Asya'dan Anadolu'ya olan maceramızda yegane dostumuz olan atlar harika bir seçenek.

Neden mi ? Çünkü ata binmenin saymakla bitmeyecek faydası var. Hem fiziksel hem ruhsal birçok faydası olduğu bilinen atlar hakkında yapılan son çalışmalar, çocukların bilişsel yeteneklerinde de ciddi etkisi olduğunu söylüyor. Gelin bu etkileri birlikte inceleyelim. Fiziksel etkileriyle başlayalım. 😊

Vücut dengesinin ve kas kuvvetinin gelişmesini sağlar.

At hareket halindeyken binici bozulan dengesini sürekli olarak düzeltme eğilimine girer ve bu da kasların senkronize olarak kasılıp gevşemesini gerektirir. Böylece hem derin grup kaslar hem yüzeysel kaslar uyarılır ve geliştirilir. Atın üç boyutlu ritmik hareketi insan yürüyüşünün birebir aynısıdır. Dünyada başka örneği yoktur. Binici bu yürüme hareketi ile bacak ve gövde kaslarına ritmik hareketler öğretir. Farklı pozisyonlama farklı kas grupları çalıştırır. Atın durması ve yeniden hareket etmesi, hızının ve yönünün değiştirilmesi de dengeyi ve kas kuvvetini geliştirir.

Esnekliği artırır.

Atın üzerinde oturmak, kalça addüktör kaslarının ciddi anlamda gerilmesine sebep olur. Dar bir attan daha geniş bir ata kadar uzanan bu pozisyonlama hipoterapi adı altında cerebral palsi vb. gibi nörolojik hastalıkları olup addüktör spastisitesi olan çocuklarda tedavi olarak uygulanır. Aynı zamanda kasların gevşemesi için atın sıcaklığından da yararlanır. Çünkü atın sıcaklığı ile kaslar nötralize olup gevşer. At üzerindeyken vücudumuzun kontrolü için karın ve sırt kaslarımız esner. Yular tutmak bile kolları esnetir.



Koordinasyon, refleks ve motor sinir sistemi gelişimine etkisi vardır.

Ata binmek ciddi koordinasyon gerektirir. Çünkü at, her komuta anında cevap verdiği için binici komutu ile hareketlerini iyi ayarlamak zorundadır. Atı yönetirken ise, örnek hareketlerin tekrarlanması refleksleri hızlandırır ve motor sinir sisteminin planlanmasına yardımcı olur.

Eklem hareket açıklığını artırır.

Binicilik sporu haricinde ata sarılma, atı tımar etme, ata inip binme gibi rutin hareketlerle bile eklem hareket açıklığı artar.

Kan dolaşımını artırır, solunumu düzenler.

Ata binmek bir aerobik egzersiz olarak kabul edilmese bile, atın koşması ve yürümesi solunumu ve kan dolaşımını artırır.

Duyusal bütünleşmeyi destekler.

Ata dokunmak, dokunma duyularını canlandırır. Atın hareketi, yönünü ve hızını değiştirmesi ile vestibüler sistem de uyarılır. Bir ahır ve çiftlik ortamındaki çeşitli kokular da koku alma sistemini uyarır. Atı kontrol etmek için göz kullanılır. Bir çiftlikteki çeşitli sesler de işitme sisteminin uyarılmasına neden olur. Bu duyuların tümü birden birlikte çalışır ve ata binme hareketinde entegre olur.



Ve daha birçok fiziksel etkisi mevcut. Ama bitmedi, sırada psikolojik etkileri var. 😊

At binme karakterinizi inşa eder.

Bilim adamlarının at binme ile ilgili ve insan hayatı üzerinde bir çok araştırması vardır. Dışarıdan bir gözle; sıkı çalışma, iş etiği ve at ile kurulan bağlar, kişiye verdiği sorumlulukları ile güçlü bir karakterin inşasında yardımcı olur. Her çocuğun hayatında olması gereken sorumluluklar, erken yaşta at binme ile güçlü bir karakterin gelişmesine yardımcı olur.

Atlar empati yeteneğinizi artırır.

İyi bir at binicisi olmak için, her gün bindiğiniz hayvanın davranışları ve duyguları hakkında da fikir sahibi olmanız gerekir. Sabır, tevazu ve sempati tüm paketin içindedir. Bu duygular sizi sadece iyi bir at binicisi yapmaz, aynı zamanda iyi bir insan olmanızı da sağlar. Bu şekilde yaşamın ilerleyen yollarında karşılaşılan sorunlarla, daha kolay yüzleşebilir ve kararlı bir duruş sergileyerek huzuru yaşamınıza taşıyabilirsiniz.

Atınız ile birlikteyken, yanınızda her zaman bir dostunuz vardır.

Ergenlik zamanında yaşanan birçok drama, keyifle geçirilen zamanlar ve karar anları vardır. Bu zamanlar bir şekilde geçerken, yanınızda sizi asla yalnız bırakmayan bir dostunuz vardır. Atlar duygusal taraflarını size yansıtarak, birçok sorunun çözümünde size farklı bir bakış açısı sağlayabilir.

Atlar kararlılığı öğretir.

Her sporun kendi içinde öğrenme basamakları vardır. At binicileri için bu basamaklar biraz daha zorlu olabilir. Öğrenme zamanları sadece atletizm ve çeviklik dışında, duygu ve zamanlama gerektirir. Eğer zamanlamanızı doğru ayarlayamazsanız, küçük ponyler size zorlu dersler öğretir. Azim için kullanılan “atın üzerine dön” metaforu bu bağlamda çok anlamlıdır.

At binmek, yaşam boyu neşe getirir ve stresten uzaklaştırır.

Atlar doğaya ve farklı bakış açılarına açılan kapıyı temsil eder. Bu asil hayvanlar ile erken yaşlarda kurulan dostluklar, birçok kazanımının yanında, insan hayatına yaşam boyu neşe katar. Öğrenilen, paylaşılan ve anılarla bütünleşen hikâyeler, yaşamın içindeki neşeyi ayaklandırmak için, atlarla kurulan dostluğun bir hediyesidir.



Bilişsel yetenek, hafıza, öğrenme ve problem çözme

Yapılan son araştırmalara göre at binmenin çocukların bilişsel yeteneklerinin büyük ölçüde gelişmesine yardımcı olduğu söyleniyor. Bilim adamları bir çalışmada ata binme aktivitesinin hafızaya, öğrenmeye ve problem çözmeye katkıda bulunduğunu keşfettiler.



Binicilik sporu, çocuğun okumaya başlamadan önce şekiller, boyutlar ve hatta renkler arasındaki farklılıkları tanıması açısından uygulanan oyunlar ve aktiviteler ile okuma gelişimine katkıda bulunuyor. Parkurda oluşturulacak işaretler sayesinde harfler öğrenilebiliyor. Çıkış, tehlike, dur işaretleri içeren oyunlar vb. okumak dahil önemli hayat becerilerinin öğretilmesinde yardımcı oluyor. Atın attığı adımlar, parkurda bulunan nesnelere ve hatta atın kulakları ve bacakları sayılarak sayma becerisi bile öğretilabiliyor. Oyunlar vasıtasıyla toplama ve çıkarma işlemleri rahatça öğretiliyor.

Görüldüğü gibi atların sayamayacağımız kadar faydası vardır. Bu yüzden çocuklarımızı modern dünyanın yaşantısından bir nebze de olsa uzaklaştırıp atların büyüdüğü dünyasına bırakalım. Bırakalım ki onlarla birlikte doludizgin özgürlüğe ve sağlığa doğru koşsunlar. 😊

Kaynaklar:

1. *Horseback riding improves the ability to cause the appropriate action (go reaction) and the appropriate self-control (no-go reaction) in children; Nobuyo Ohtani¹, Kenji Kitagawa¹, Kinuyo Mikami¹, Kasumi Kitawaki¹, Junko Akiyama^{1,2}, Maho Fuchikami³, Hidehiko Uchiyama³ and Mitsuaki Ohta^{1,3*}*
2. *Hippotherapy Through the Eyes of the Riding Coach; Ali Ekber Ün*
3. *9-12 yaş grubu çocuklarda binicilik sporunun denge ve motor beceri üzerine etkilerinin incelenmesi; Özgür DİNÇER*
4. <http://www.binicilik.org.tr>
5. <http://www.atlitur.com.tr>

