



KANAT SÖRFÜ

Eğitim ve Yarışa Hazırlık El Kitabı

Eğitim Programı Sunumu

1957

İÇİNDEKİLER

Temel Eğitim Bölümleri

- Kanat Sörfüne Giriş
- Ekipman Bilgisi
- Güvenlik Kültürü
- Wing Kontrolü
- İlk Sürüş ve Foil Kullanımı
- Temel Manevralar

Uygulama, Yarış ve Gelişim

- İleri Teknikler
- Yarış Eğitimi
- Foil Performansı
- Self Rescue
- Eğitim Kılavuzu
- 12 Haftalık Eğitim Programı

KANAT SÖRFÜNE GİRİŞ

Kanat Sörfü / Wing Foil, elde tutulan şişirilebilir wing ile rüzgâr gücünün kullanıldığı modern bir yelken disiplini dir.

Hidrofoil teknolojisi sayesinde board su yüzeyinden yükselir; sürtünme azalır, sürüş daha sessiz ve akıcı hale gelir.

Rüzgâr sörfü, kiteboard ve yelken sporlarından izler taşır; ancak ekipman ve teknik yapısıyla bağımsız bir disiplindir.

Rekreasyonel kullanımın yanında yarış amaçlı da uygulanabilir.

DISIPLINLER VE EĞİTİM YAKLAŞIMI

Kanat Sörfü Disiplinleri

- Serbest Sürüş: güvenli ve keyifli sürüş odaklıdır.
- Dalga Sürüşü: dalga enerjisi ön plandadır.
- Uzun Mesafe: dayanıklılık ve rota yönetimi ister.
- Yarış: parkur, hız ve teknik karar becerisi gerektirir.

Eğitim Sıralaması

- Güvenlik
- Wing kontrolü
- İlk sürüş
- Foil kullanımı
- Manevralar
- İleri teknikler
- Yarış eğitimi

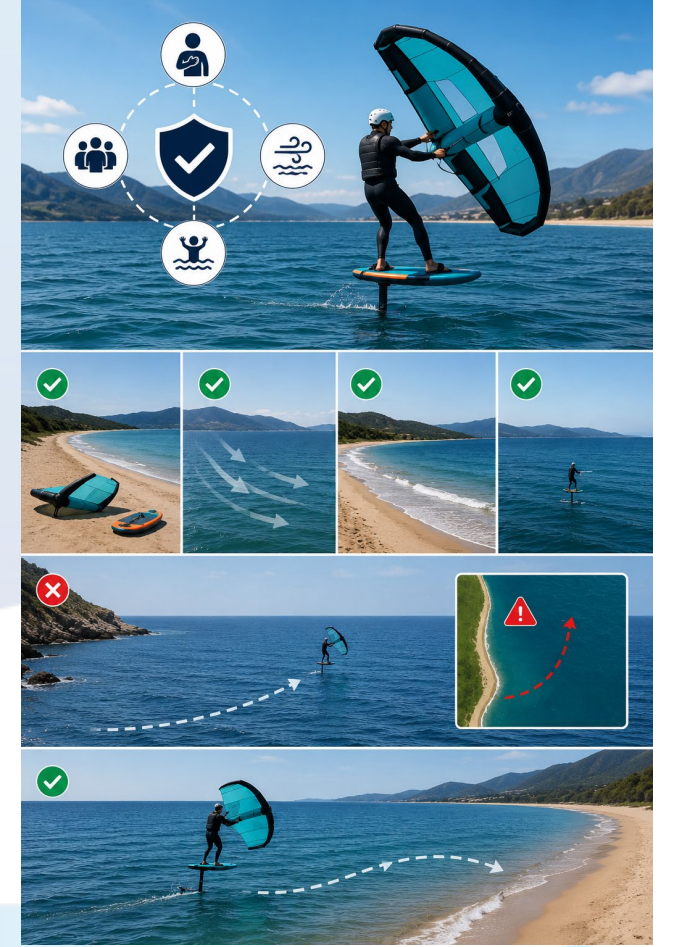
EKİPMAN BİLGİSİ

- Wing: rüzgâr enerjisini hareket enerjisine dönüştüren elde taşınan ana ekipmandır.
- Board: sporcunun üzerinde durduğu platformdur; başlangıçta büyük hacimli, geniş ve dengeli board tercih edilir.
- Foil: mast, fuselage, ön kanat ve arka kanattan oluşur; su akışıyla kaldırma kuvveti üretir.
- Güvenlik ekipmanları: kask, darbe yeleği, wing leash, board leash ve ısıya uygun neopren kullanılmalıdır.



GÜVENLİK KÜLTÜRÜ

- Güvenlik, kanat sörfü eğitim sürecinin temelidir; sporcu hem kendisinden hem de çevresindeki kullanıcılardan sorumludur.
- Eğitim spotunda geniş kalkış alanı, temiz rüzgâr, güvenli iniş alanı ve düşük trafik bulunmalıdır.
- Açık denize sürüklenme riski olan bölgelerde başlangıç eğitimi yapılmamalıdır.
- Güvenli şekilde kıyıya dönmek performanstan önce gelir.



RÜZGÂR YÖNLERİ VE ACİL DURUMLAR

- Side shore rüzgâr eğitim için en uygun yöndür; side onshore başlangıç seviyesinde kabul edilebilir.
- Offshore rüzgâr başlangıç seviyesinde önerilmez; onshore koşullarda kıyı ve dalga etkisi dikkatle değerlendirilmelidir.
- Güvenli düşüşte boarddan uzaklaşılmalı, foil üzerine düşmekten kaçınılmalı, baş ve kollar korunmalıdır.
- Ani hava değişimi, fırtına yaklaşması, ekipman hasarı, fiziksel yorgunluk veya görüş kaybında sürüş sonlandırılmalıdır.

GÜVENLİK: RÜZGÂR YÖNLERİ, GÜVENLİ DÜŞÜŞ VE ACİL DURUMLAR

RÜZGÂR YÖNLERİ

- ✓ SIDE SHORE**
Eğitim için en uygun yöndür.
- ✓ SIDE ONSHORE**
Başlangıç seviyesinde kabul edilebilir.
- ✗ OFFSHORE**
Başlangıç seviyesinde önerilmez.
- ⚠ ONSHORE**
Dalga ve kıyı etkileri nedeniyle dikkat gerektirir.

GÜVENLİ DÜŞÜŞ

- Boarddan uzaklaşın.
- Foilin üzerine düşmekten kaçının.
- Kollarınızı ve başınızı koruyun.

! Kontrolsüz düşüşler ciddi yaralanmalara neden olabilir.

ACİL DURUMLAR

Aşağıdaki durumlarda sürüş sonlandırılmalı ve güvenli şekilde kıyıya dönülmelidir.

- Ani hava değişimi
- Fırtına yaklaşması
- Ekipman hasarı
- Fiziksel yorgunluk
- Görüş kaybı

Güvenli şekilde kıyıya dönmek her zaman önceliklidir.

WING KONTROLÜ

- Wing kontrolü, güvenli foil sürüşünün ilk ve en kritik becerisidir.
- Güç penceresinde wing, rüzgâr açısına göre farklı miktarda çekiş üretir.
- Nötr pozisyonda wing baş üstünde dengeli tutulur; güç minimum seviyeye iner.
- Güç üretiminde ön el yönlendirir, arka el güç üretir; depower için arka el gevşetilir ve wing yukarı alınır.
- Sahilde wing kullanırken insanlardan uzak durulmalı, leash ve sabitleme kontrolleri yapılmalıdır.



İLK SÜRÜŞ VE FOIL KULLANIMI

- İlk sürüşlerin amacı hız yapmak değil; denge, kontrol ve rüzgâr hissi kazanmaktır.
- Diz üstü başlangıçta wing kontrolü ve board dengesi geliştirilir; foilin havalanması hedeflenmez.
- Ayağa kalkarken bakış ileri, dizler hafif bükülü ve ağırlık merkezde tutulmalıdır.
- Foil yeterli hızda kaldırma kuvveti üretir; ilk kalkışlarda kısa ve kontrollü yükselişler hedeflenmelidir.
- Yaygın hatalar: fazla arkaya yüklenmek, aşağı bakmak ve aşırı güç kullanmaktır.



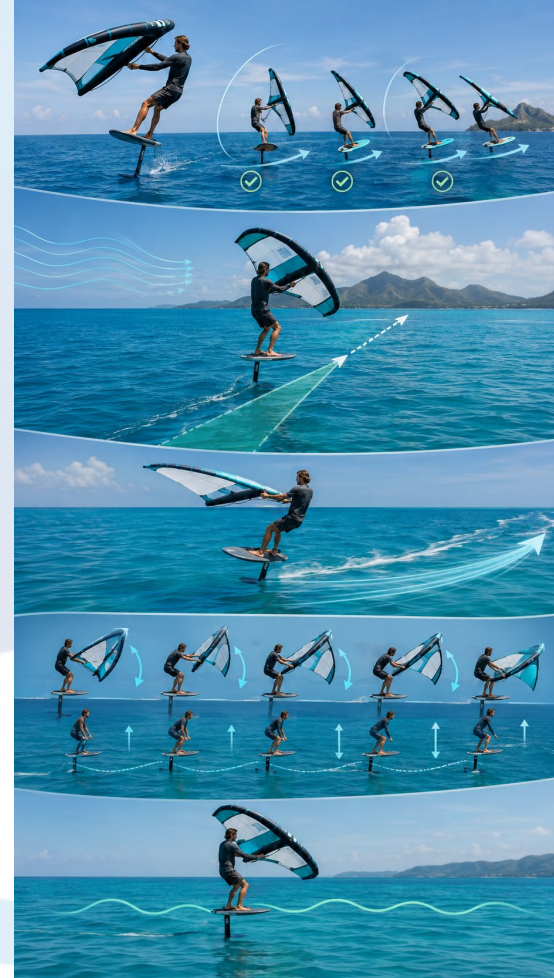
TEMEL MANEVRALAR

- Manevralar yön deęiřtirmeyi ve parkur üzerinde etkin hareket etmeyi sağlar.
- Jibe, rüzgâraltına dönerek kontra değiştirme manevrasıdır; en sık kullanılan dönüşlerden biridir.
- Tack, rüzgârüstüne dönerek kontra değiştirme manevrasıdır; jibe'a göre daha teknik ve denge gerektirir.
- Toe Side ve Switch Stance çalışmaları dengeyi, simetrik sürüşü ve yarış performansını geliştirir.
- Teknik doęruluk hızdan daha önemlidir.



İLERİ TEKNİKLER

- İleri tekniklere kontrollü foil sürüşü, başarılı jibe ve başarılı tack sonrasında geçilmelidir.
- Upwind, rüzgâra karşı ilerleme tekniğidir; wing verimliliği, foil dengesi ve ileri bakış önemlidir.
- Downwind, rüzgâr yönünde ilerleme tekniğidir; daha düşük wing yükü ve daha yüksek hız oluşturabilir.
- Pumping, wing veya foil kullanılarak hız üretme ve foil üzerinde kalma tekniğidir.
- İleri seviyede amaç daha fazla güç kullanmak değil, enerjiyi daha verimli yönetmektir.



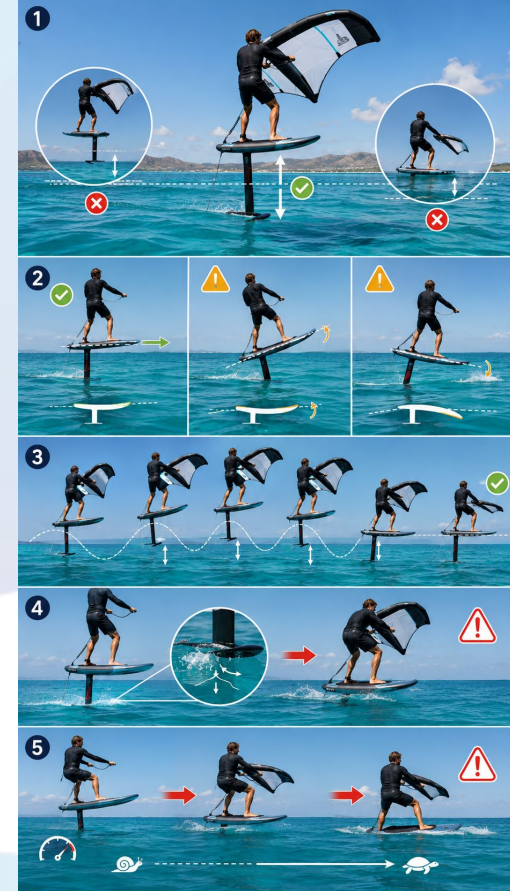
YARIŞ EĞİTİMİ

- Yarış başarısı yalnızca hızla değil, doğru karar, ekipman hâkimiyeti ve taktik düşünmeyle elde edilir.
- Start bölümünde temiz hava, hız ve doğru pozisyon kritik öneme sahiptir.
- Clean Air performansı artırır; Dirty Air hız ve kontrol kaybına neden olur.
- Layline, şamandıraya tek kontra ile ulaşılabilecek optimum hattır.
- Mark rounding ve fleet management yarış içinde risk yönetimi ve pozisyon alma becerisini geliştirir.



FOIL PERFORMANSI

- İdeal foil yüksekliği boardun ne çok yüksek ne çok düşük kalmasını sağlar.
- Trim, boardun suya göre açısıdır; doğru trim daha fazla kontrol, verim ve düşük enerji tüketimi sağlar.
- Porpoising, foilin sürekli yükselip alçalmasıdır; hareketleri yumuşatmak ve yükseklik sabitlemek gerekir.
- Ventilation, foil yüzeye fazla yaklaştığında hava akışı nedeniyle kaldırma kaybı yaşanmasıdır.
- Stall, hızın düşmesiyle kaldırma kuvvetinin kaybolmasıdır; kontrollü hız korunmalıdır.



SELF RESCUE

- Self Rescue, sporcunun dış yardım almadan güvenli şekilde kıyıya dönebilme becerisidir.
- Rüzgârın kesilmesi, wing hasarı, leash kopması, ekipman arızası, ani hava değişimi, yorgunluk veya yaralanma riski bu tekniği gerektirebilir.
- İlk adım panik yapmadan durumu değerlendirmek, ekipmanı kontrol etmek ve en yakın güvenli noktayı belirlemektir.
- Board en önemli yüzdürme aracıdır; terk edilmemeli ve leash kontrol edilmelidir.
- Yaralanma, hipotermi, güçlü açık deniz akıntısı veya ekipmanın kullanılamaz hale gelmesinde yardım istenmelidir.

SELF RESCUE

KENDİNİ KURTARMA VE KIIYIYA DÖNÜŞ

Self Rescue, sporcunun dış yardım almadan güvenli şekilde kıyıya dönebilme becerisidir.

NE ZAMAN GEREKLİDİR?

- Rüzgârın kesilmesi
- Wing hasarı
- Leash kopması
- Ekipman arızası
- Ani hava değişimi
- Yorgunluk
- Yaralanma riski

İLK ADIM: DURUMU DEĞERLENDİR

- 1 Panik yapma, rahat nefes al.
- 2 Ekipmanı kontrol et.
- 3 En yakın güvenli noktayı belirle.

BOARD EN ÖNEMLİ YÜZDÜRME ARACIDIR

- Boardu yarımadada tutun, terk etmeyin.
- Leash bağlantısını kontrol edin.
- Wing rüzgâr almayacak şekilde nötr pozisyonda suda bekletin.

KIIYIYA DÖNÜŞ YÖNTEMLERİ

- DEĞİŞİK RÜZGÂRDA / RÜZGÂRSIZ**
Boardu kullanarak karek çek veya sürüklenerek ilerle.
- HAFİF RÜZGÂRDA**
Wing'i tek elle nötr pozisyonda tutarak board ile ilerle.
- YETERLİ RÜZGÂRDA**
Wing'i yeniden kullanarak kontrollü şekilde kıyıya yönel.

Her zaman rüzgâr üstü (upwind) ve güvenli hattı tercih et.
Akıntı, kayalık, tekne trafığı ve dalgı yönünü göz önünde bulundur.

YARDIM İSTE

- YARALANMA
- HİPOTERMİ
- GÜÇLÜ AÇIK DENİZ AKINTISI
- EKİPMAN KULLANILAMAZ DURUMDA

! Bu durumlarda vakit kaybetmeden yardım iste. Güvenliğin her şeyden önce gelir. **112**

EĞİTMEN KILAVUZU VE 12 HAFTALIK PROGRAM

- Eğitmenin rolü yalnızca teknik öğretmek değildir; güvenliği sağlamak, öğrenme sürecini yönetmek ve motivasyonu desteklemek de temel görevlerdir.
- Her seans öncesinde wing, board, foil, leash, hava durumu, rüzgâr yönü ve alan güvenliği kontrol edilmelidir.
- Önerilen sıra: güvenlik, wing kontrolü, diz üstü çalışmalar, ayağa kalkış, ilk foil kalkışı, foil kontrolü, jibe, tack, ileri teknikler ve yarış eğitimi.
- 12 haftalık program; güvenlikten yarış hazırlığına doğru kademeli gelişim sağlar.
- Program sonunda sporcu güvenli sürüş yapabilen, sürekli foil üzerinde kalabilen ve temel yarış tekniklerini kullanabilen seviyeye ulaşmalıdır.

EĞİTMENİN ROLÜ

GÜVENLİĞİ SAĞLAR
Riskleri yönetir, güvenli ortam oluşturur ve örnek olur.

ÖĞRENME SÜRECİNİ YÖNETİR
Doğru adımlarla ilerlemeyi sağlar, beceri gelişimini takip eder.

MOTİVASYONU DESTEKLER
Sporcunun özgüvenini artırır, hedeflerine ulaşması için ilham verir.

İLETİŞİM KURAR VE REHBERLİK EDER
Açık iletişim kurar, geri bildirim verir ve sporcunun gelişimine katkı sağlar.

BAŞARI İÇİN TEMEL İLKELER

- ✓ Güvenlik her şeyden önce gelir.
- ✓ Doğru teknikler, verimli öğrenme sağlar.
- ✓ Sabır, tekrar ve istikrar ustalık getirir.
- ✓ Ekip çalışması ve pozitif ortam gelişimi hızlandırır.

HER SEANS ÖNCESİ KONTROL LİSTESİ

WING
İrtilik, kaçak, wiff ve genel durum

BOARD
Videolar, deck pad, fin ve genel durum

FOIL
Mast, fuselage, kanatlar, vidalar ve tassar kontrolü

LEASH
Wing leşini ve board leşini kontrolü

HAVA DURUMU
Rüzgâr hızı, yönü, hava durumu

RÜZGÂR YÖNÜ
Kıyıya göre rüzgâr yönünü değerlendirin

ALAN GÜVENLİĞİ
Engeller, diğer kullanıcılar, kalkış ve iniş alanı

ÖNERİLEN ÖĞRENME SIRASI

1 GÜVENLİK 2 WING KONTROLÜ 3 DİZ ÜSTÜ ÇALIŞMALAR 4 AYAGA KALKIŞ 5 İLK FOIL KALKIŞI 6 FOIL KONTROLÜ 7 TACK 8 İLERİ TEKNİKLER 9 YARIŞ EĞİTİMİ

12 HAFTALIK GELİŞİM PROGRAMI

AŞAMA	HEFTA	HEDEF	İÇERİK	BEKLENEN SONUÇ
1. GÜVENLİK VE TEMEL BİLGİLER	1-2	Güvenlik kültürü ve ekipman bilgisi kazanmak	• Güvenlik, rüzgâr ve alan bilgisi • Ekipman tanıtımı ve bakımı • Wing teorisi ve rüzgâr penceresi	Spora güvenli başlangıç ve doğru alışkanlıklar
2. WING KONTROLÜ VE TEMEL BECERİLER	3-4	Wing kontrolünü karada ve suya geliştirmek	• Wing pozisyonları ve güç kontrolü • Nötr, power/depower çalışmaları • Suda yönlendirme ve denge	Wing'i etkin kullanabilen ve dengeli sporcu
3. DENGE VE KALKIŞ	5-6	Diz üstü, ayağa kalkış ve denge becerilerini geliştirmek	• Diz üstü ilerleme ve dönüşler • Ayağa kalkış teknikleri • Denge ve yön kontrolü	Board üzerinde ayağa kalkıp kontrolü sürdürebilmek
4. FOIL' GEÇİŞ	7-8	İlk foil kalkışı ve temel foil kontrolünü öğrenmek	• İlk foil kalkışı • Foil yüksekliği, trim ve denge • Diz hat üzerinde kontrollü sürüş	Sürekli foil üzerinde kalabilmek ve kontrol sağlamak
5. MANEVRALAR	9-10	Jibe ve tack manevralarını başarıyla yapmak	• Jibe tekniği ve geçişler • Tack tekniği ve geçişler • Hız ve pozisyon kontrolü	Jibe ve tack yapabilen, hat üzerinde ilerleyebilen sporcu
6. İLERİ TEKNİKLER VE YARIŞ HAZIRLIĞI	11-12	İleri teknikleri ve yarış becerilerini geliştirmek	• Pumping, upwind, downwind • Hız kontrolü ve trim optimizasyonu • Start, layline, mark rounding, taktik	Güvenli sürüş, sürekli foil, temel yarış tekniklerini kullanabilmek

PROGRAM SONUNDA SPORCU

- ✓ Güvenliği öncelikli olarak plan yapar ve riskleri yönetir.
- ✓ Wing'i her koşulda etkili kontrol eder.
- ✓ Sürekli foil üzerinde kalabilir ve kontrol sağlar.
- ✓ Jibe ve tack manevralarını başarıyla yapar.
- ✓ Upwind ve downwind tekniklerini uygular.
- ✓ Yanlışlıkla doğru kararlar alır ve taktik uygular.
- ✓ Kendi kendine güvenli sürüş yapar ve öğrencileri ilerletir.

HEDEF: GÜVENLİ, VERİMLİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR GELİŞİM
Daha fazla güç değil, enerjiyi daha verimli yönetmek ustalığı getirir.