

protokol
tribünü

SÜPER LİG'E ÇIKAN ÜMRANİYESPOR TEKNİK DİREKTÖRÜ
RECEP UÇAR İLE SÖYLEŞİ
SÖYLEŞİ: İBRAHİM ERDOĞDU



Kasketliler 38 yıl sonra **geri döndü**



MÜSLÜM GÜLHAN AYTEN KEÇECİ AYSEL DAMAR OSMAN SARIKAYA
BURAK ÖZGÜL ONNİK AZINYAN ALİ ÖZÜAK HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR

TRABZONSPOR'UN KÜLTÜREL DERİNLİĞİ



Müslüm Gülhan

MÜSLÜM GÜLHAN

Bir takımın kurumsal bütünlüğünü sağlayan parametrelerden en önemlisi; takımın sahip olduğu prensipler ile futbolun değişime ve gelişime açık prensiplerinin uyuşması.

Büyük takımlarda genelde takımların tarihsel derinliklerinden gelen prensipler üzerine yeni gelişmeleri monte ederek süreci devam ettirirler. Kulüp politikaları da bunun üzerinden şekillenir ve bu temel değerler üzerine çalışacakları antrenörü ve futbolcuyu bulurlar.

Trabzonspor 1974 yılında ortaya koyduğu tavır ile Türkiye'de oynanan futbola farklı bir anlayış getirerek ciddi bir irade ortaya koymuştu.

Özellikle kendi içinden yetiştirdiği oyuncular üzerinden takımı kurgulanması, başarının da en temel, saygın ve önemli değeri oldu. Tabii ki en önemli süreç, bu değerden taviz vermeden yeni gelişmelere adapte olacak şekilde bir politika izleyerek boşa düşmemeyi sağlamaları gerekliliğiydi.

Bu konuda özellikle Mehmet Ali Yılmaz dönemiyle, politika farklılığına giderek var olan temel prensipleri terk etmesi, Trabzonspor için başarısızlığın ana nedeni olmuştu. Kulüp adeta boşluğa düşmüştü...

Hem mali açıdan hem de sportif açıdan kendi kültür kodları üzerin-

Liverpool için Bill Shankly neyse, Manchester United için Alex Ferguson neyse, Barcelona için Johan Cruyff neyse Özkan Sümer de Trabzonspor için aynı değerdir. Değişime ve gelişime karşı çıkmak hele hele futbol oyunu için mümkün olmayan bir kriter. Var olan üzerinden sürekli değişimi kabul ederek gelişmek ancak istikrarı ve sürdürülebilir başarıyı sağlar.

den gelişmesini sağlaması gerekirken, şehrin en büyük zenginliği olan futbolcu potansiyelini reddederek ve coğrafi avantajı reddederek İstanbul politikaları üzerinden ki İstanbul takımları bile bu politikalar neticesinde büyük kayıplar yaşamakta-kendilerine yol haritası çizmeleri kulübü büyük bir buhrana sokmuştu. Aslında bu bir kültür çatışmasıydı.

Futbolda ülkelerin ortaya koydukları oyun bütünlüğün diğerlerinden ayıran farklılıkların temelini kültür oluşturur. Bu kültür bütünlüğüne 'ekol' deriz. İşte bu farklılık, ülke içindeki bölgesel yaşam ve olaylara karşı tavır zenginliğin de sahaya yansımaları anlamında bir kültürel farklılığı da ortaya koyar.

Bu kültürel değerleri en net belirtisi, olaylara karşı tavır alma şeklindedir. Tıpkı Nazım Hikmet'in Kuvayı Milliye Destanı'nda anlattığı gibi,

"...uzun eğri burunlu
ve konuşmayı şehvetle seven insanlardı ki

sırtı lacivert hamsilerin ve mısır ekmeğinin

zaferi için

hiç kimseden hiçbir şey beklemeksizin

bir şarkı söyler gibi ölebilirdiler..."

Karadeniz inadıyla, zafer için ortaya konulan iradenin birleşmesi ancak başarının temel kültür değeri olabilir. Bunun dışındaki farklılıkları olduğu gibi kabul etmek, ancak yabancılaşma süreci yaşanmasından başka bir karşılığı olmaz. Temelde var olan tarihsel değerleri de yok eder.

Ahmet Suat Özyazıcı'nın kasketinin bir kültürel karşılığı vardır. Bu sadece onu takmakla ifade edilmez. O bir bölgesel kültür değerini antrenmanda, maçta bir irade olarak ortaya koymanın simgesidir.

Ahmet Suat Özyazıcı yöresel bir figürdü. Genelde bunu olumsuz eleştirilerde kullanırım ama burada bunun için söylemiyorum. Belirtmek istediğim; yöresel değerleri üzerine kurguladığı yaşamına duyduğu saygının karşılığı, o kasketi takıp maça ve antrenmana çıkmasıydı.

Hani, gelip İstanbul'da en lüks mağazalarda alış-veriş yapıp sadece Trabzon'a döndüğünde kasket taksaydı tabii ki komik olurdu.

Futbol kolektif bir oyundur. Ve üst düzeyde emeğe dayanan çalışma ve oynama içeriğe sahiptir. Futbol sadece bedenen oynanan bir oyun olmadığı gibi, belirli sistemler ve bunu kurgulayan taktiksel içeriklere sahiptir. Ene önemlisi prensiplerin yorumlanması için bir felsefesi vardır.



Tüm bunları dışlayarak futbol üzerine konuşmak veya onu meslek olarak seçmek eksik kalır.

Bu mücadelede bu toplumda, İstanbul'da, İzmir'de, Ankara'da ve Trabzon'da karşılığı olmayan düşüncelere karşı çıkmak ve buna karşılık gelen farklılıkların uygulamasına sahip çıkmak ve onun için bedel ödemek, ancak bir gladyatör ve bir filozof donanımına sahip olanların yapacağı işlerdir.

Özkan Sümer gerçeği buydu...

Özkan Hocanın konuşmalarında Marx, Socrates, Konfucyüs ve Aristodan alıntılar yaparak örneklemeler karşısında-ki bu büyük bir brikimi gerektiren durumdu. Futbolu felsefi olarak yorumlamak ve bunu izah

edebilmek filozof kişilik ile ancak mümkün olur.

Düşünce bağımında, kendi gerçeklerine sahip çıkarak evrensel bir yorum ile anlatmak Trabzon için çok büyük bir zenginlikti. Ama, Trabzonspor için sahip çıkılıp bir prensip olarak irade ortaya konulması gereken bir durumdu. Kasket ile arasındaki fark buydu.

Sevgili Adnan Sungur'un kitabında belirttiği gibi o düşüncenin temelini oluşturan eylemleri vardı: "19 Mayıs Spor Salonu'nda halka açık hesap vermesidir. 4 binimin üzerinde insanın "yuhhh" seslerine karşılık "Yuh, fikirsizliktir, yuh bilgisizliktir yuh cehalettir. Bilen hesap verir, bilmek isteyen sorar... Buraya size

Trabzonspor 1974 yılında ortaya koyduğu tavır ile Türkiye'de oynanan futbola farklı bir anlayış getirerek ciddi bir irade ortaya koymuştu. Özellikle kendi içinden yetiştirdiği oyuncular üzerinden takımı kurgulanması, başarının da en temel, saygın ve önemli değeri oldu. Tabii ki en önemli süreç, bu değerden taviz vermeden yeni gelişmelere adapte olacak şekilde bir politika izleyerek boşa düşmemeyi sağlamaları gerekliliğiydi.

hesap vermeye geldim. Karşınızdayım işte, sorun hesabı" sözleriyle, tam 6 saat süren bu soru cevap süreci sonunda salondan alkışlanarak çıkmıştı.

Mehmet Ali Yılmaz'ın gelmediği bir kongrede konuşmacıların kürsüye çıkıp sürekli ondan bahsedip ilahlaştırılması karşısında, Özkan Sümer kürsüye çıkıp "Burada 17 kez Mehmet Ali ismi anılırken, Trabzonspor'un adı bir kez olsun söylenmedi. Bu Mehmet Ali'nin büyüklüğü değil, sizin Trabzonspor'u küçültmeniz sonucudur" diyerek, camiaya sert eleştirilerde bulunmuştu."

Liverpool için Bill Shankly neyse, Manchester United için Alex Ferguson neyse, Barcelona için Johan Cruyff neyse Özkan Sümer de Trabzonspor için aynı değerdir. Değişime ve gelişime karşı çıkmak hele hele futbol oyunu için mümkün olmayan bir kriter. Var olan üzerinden sürekli değişimi kabul ederek gelişmek ancak istikrarı ve sürdürülebilir başarıyı sağlar. Aksi, daha önce tecrübe edilmiş olan boşa düşmeye neden olur.

Trabzonspor için en büyük açmaz yöresel feodal bağları nedeniyle, siyasi yapının kulübü araç olarak kullanılmasına izin verilmesidir. Siyasi alan olarak kullanılmaya açılan kulüplerin uzun süreli başarılı olması



mümkün değildir. Ve bu tavır her başarıyı da tartışmaya açar. Çünkü arkasındaki dayanak futbolu araç haline getiren siyasettir.

Futbol ve kulüpler bu yüzden çok acı tecrübeler yaşayarak bedel ödemişlerdir.

Mussolini'den Franco'ya ve Evren'e kadar yaşanan tüm süreçlerdeki gerçek, hiçbir siyasi kurgunun futbol üzerinden kalıcı olarak başarı sağlayamadığıdır. Kısa süreli kazanılan başarıların muhakkak bir karşılığı bedel olarak uzun süreli başarısızlıklar oldu.

Hele hele futbol yönetimi üzerinde bir vesayet sağlamaya yönelik bir oluşum kurmak ve bunu da Karadeniz kimliği etrafında oluşturmaya çalışmak, futbolu bir diasporanın kontrolünde tamamen bir meta haline getirmek anlamına gelir ki bu kabul edilemez. Ve muhakkak toplumda karşı bir oluşuma neden olur, bu da futbol adına ciddi bölünmeler ve tavırları ortaya çıkarır. Şampiyonlukların da bir anlamı kalmaz.

Trabzon'un tarihindeki zengin-

20.yüzyılda kendi içinden çıkmış olan bir filozof ve şehrin azizi olan Özkân Sümer'in ortaya koyduğu ahlaki ve sportif değerler üzerinden hareket ile, süreci sadece ve sadece sporun-futbolun içinde tutmak aynı zamanda etik bir değerdir.

likler aslında temel değerleri ortaya koymaktadır. Bu konudaki önemli ayrıntılardan birini Cumhuriyet gazetesinde Örsan K. Öymen köşe yazısındaki detayda görmekteyiz.

"Miletos felsefenin doğduğu yerdir. Miletoslu filozoflar, hem evreni ve doğayı kavramaya çalıştıkları için, hem de doğada olup bitenleri doğüstü güçlerle açıklamak yerine, doğayı doğanın içinde kalarak açıkladıkları

için, doğa filozofları olarak da bilinirler.

Miletos kent devletinin bir özelliği de MÖ 8. yüzyılda Karadeniz kıyılarında koloni kentler kurarak, ekonomik ve siyasi etki alanlarını geliştirmiş olmasıdır. Sinope (Sinop) ve Trapezos (Trabzon) antikçağda Miletosluların kurduğu iki kenttir. Trabzon sadece Karadeniz'in değil, Anadolu'nun en köklü kentlerinden birisi Venedik'teki Marciana Kütüphanesi'ni kuran ve bir dönem Bologna'nın valisi olarak görev yapan teolog ve felsefeci Bessarion Trabzonludur. Dönemin önemli teologlarından ve felsefecilerinden birisi olan Georgios da Trabzonludur." Böyle bir kültürel zenginliğin muhakkak bir yansıması olmalıydı.

İşte, 20.yüzyılda kendi içinden çıkmış olan bir filozof ve şehrin azizi olan Özkân Sümer'in ortaya koyduğu ahlaki ve sportif değerler üzerinden hareket ile, süreci sadece ve sadece sporun-futbolun içinde tutmak aynı zamanda etik bir değerdir.

22 Mayıs 2022/Birgün



ŞAMPİYONLAR, ÜST LİGE ÇIKANLAR VE ALT LİGE DÜŞENLER

SÜPER LİG

Süper Lig'de 2021-22 sezonunda şampiyon Trabzonspor oldu. Sezon ortasında üç büyüklere kapanması zor bir puan farkı atan Trabzonspor, son haftalarda kayıplar yaşasa da şampiyonluğa uzanmasını bildi.

Bordo-mavili ekip bitime 3 hafta kala şampiyonluğunu ilan etti. 7. kez Süper Lig şampiyonluğuna ulaşan Karadeniz ekibi, 38 yıllık şampiyonluk hasretine son verdi.

Süper Lig'de iki takımları bulunan İzmirliilerin sevinci uzun sürmedi. İki İzmir takımı **Altay** ve **Göztepe** küme düştü. Bu iki ekibin yanı sıra **Çaykur Rizespor** ve **Yeni Malatya** da gelecek sene

1. Lig'de mücadele edecek diğer takımlar oldu.

1. LİG

1. Lig'in 35. Haftasında (bitime 3 hafta kala) **Ümraniyespor**, ligden düşmeyi haftalar önce garantileyen Balıkesirspor'u mağlup ederek Süper Lig'e çıkmayı garantileyen Ümraniyespor kalan maçlarda önündeki Ankaragücü'nü de geçerek şampiyonluğunu ilan etti. Ümraniyespor; Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray, İstanbul Başakşehir, Kasımpaşa ve Fatih Karagümrük'ün ardından 2022-2023 sezonunda Süper Lig'de mücadele edecek 7. İstanbul takımı olacak.

Bandırmaspor, İstanbulspor, BB Erzurumspor ve Eyüpspor ise play-off'a kalan takımlar oldu.

Yarı final ilk maçları 25 Mayıs Çarşamba, rövanş karşılaşmaları ise 29 Mayıs Pazar günü oynanacak.

Play-off finali ise 2 Haziran Perşembe günü tek maç usulü oynanacak. Kazanan Süper Lig'e yükselecek.

İstanbulspor veya Eyüpspor'un play-offlarda üst lige çıkması durumunda

Süper Lig'de gelecek sezon 8 İstanbul takımı yer alacak.

1. Lig'de **Balıkesirspor**, **Menemenspor**, **Kocaelispor** ve eski Süper Lig şampiyonu **Bursaspor** küme düştü.



2. LİG BEYAZ GRUP

TFF 2. Lig Beyaz Grup'un 33. haftasında lider **Pendikspor**, ligin bitimine 5 hafta kala şampiyonluğunu ilan ederek bir üst lige yükseldi. Pendikspor'un şampiyonluğa ulaştığı Beyaz Grup'ta Amed Sportif Faaliyetler, Tarsus İdmanyurdu, Karacabey Belediyespor ve Isparta 32 Spor play-off'a yükseldi. Play-off çeyrek final maçlarında Tarsus İdman Yurdu Amed Sportif Faaliyetler'i, Karacabey Belediyespor ise Isparta 32 Spor'u eledi. Yarı final'de Tarsus İdman Yurdu ile Karacabey Belediyespor karşılaşacak ve iki takımdan biri finale çıkacak ve

Kırmızı Grup play-offlarında finale çıkan takımla mücadele ederek bir üst lige yükselmeye çalışacak.

Akhisarspor, **1922 Konyaspor** ve **Eskişehirspor** küme düşen takımlar oldu.

KIRMIZI GRUP

TFF 2. Lig Kırmızı Grup'ta şampiyon olan **Sakaryaspor** da önümüzdeki sezon Spor Toto 1. Lig'de mücadele edecek takımlar arasında yerini aldı. Sakaryaspor'un 1. Lig'e döndüğü Kırmızı Grup'ta 1461 Trabzon, Bodrumspor, Sivas Belediyespor ve An Zentrum Bayburt Özel İdare Spor play-off'a yükseldi. Play-off çeyrek finalinde An Zentrum Bayburt Özel İdare Spor 1461 Trabzon'u, Bodrumspor Sivas Belediye Spor'u eledi. Yarı finalde, Bodrumspor-An Zentrum Bayburt Özel İdare Spor eşleşmesinin galibi, Beyaz Grup play-off finalistinin galibiyle 1. Lige çıkma mücadelesi verecek.

Niğde Anadolu, **Kahramanmaraş**, **Turgutluspor** ve **Ergene Velimespor** ise küme düştü.



“Teknik direktörlük bir nevi hayal etme işidir. Hayaller kurmak gerekir, böyle başlanmalıdır. Teknik adamlığı hangi seviyede yaparsanız yapın hayaller kurup hedefler oluşturamazsanız işinizin devamlılığı olmayacağı gibi başarı da mümkün değildir. Tabii ki hayalleri mesleki, sosyal ve entelektüel donanımlarla beslemek olmazsa olmazdır.”

ÜMRANİYESPOR'DA MUTLULUĞUN RESMİNİ ÇİZEN ADAM: RECEP UÇAR

Söyleşi: İbrahim Erdoğan



Bu ayki sayıda sizlerle, futbola başladığım Ümraniyespor kulübünün tarihinde bir ilki gerçekleştirerek Süper Lig'e çıkmasını sağlayan, yine kulübün bünyesinde yetişen ve ilk teknik direktörlük deneyiminde büyük bir başarıya imza atan sevgili Recep Uçar'la sohbet tadındaki röportajımı paylaşmak istedim. Sevgili Recep Uçar tüm samimiyetiyle eğitim, futbolculuk ve teknik adamlık kariyerinden bahsederken kısaca da olsa Türk futbolunun temel sorunlarına değindi. Kendisini uzun yıllar öncesinden tanıyan biri olarak soruları yanıtlarkenki tavrı, üslubu, kulübe sağladığı katkı, bir spor insanı olarak bana umut verdi. Ümraniyespor'unuzun ve sizin yolunuz açık olsun kardeşim...

-Sevgili Recep Uçar, öncelikle Süper Lig'e çıkma yolunda gösterdiğiniz mücadele ve başarı için tebrik ediyorum. Bize biraz kendinden, eğitim hayatından ve teknik direktörlük kariyerinden bahsedermisin?

-1975 yılında Ümraniye'de doğdum. İlk orta ve lise eğitimim sırasında Ümraniyespor altyapısında tüm branşlarda oynadım ve kaptanlık yaptım. Üniversite eğitimime İstanbul Üniversitesi İngilizce Elektronik Bölümünü kazanarak başladığım yıl, 3. Lig kulüplerinden Pendikspor'a transfer olarak profesyonel futbolculuğa adım atmış oldum. Ancak Ümraniye-Avcılar-Pendik üçgeninde mesafelerin uzunluğu nedeni ile çok

zorlandım. Futbolu çok sevdiğim, eğitimi de hayatıma mesleki ve vizyon olarak sağlayacağı katkıları bildiğim için çok önemsiyor ve mutlaka birlikte yürütmek istiyordum. Hazırlık ve 1. sınıfı bu şekilde sürdürdüm. Fakat çok zorlanınca üniversite ve bölüm değiştirmeye karar verdim ve tekrar üniversite sınavına girdim. Bu sefer ilk tercihim olan Boğaziçi İngilizce Öğretmenliği bölümünü kazandım ve 2001 yılında mezun oldum. Üniversitemin üçüncü yılına başlarken bu sefer İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor Kulübüne transfer oldum. 19 yaşında başlayan profesyonel futbol yaşantım 5,5 yıl Pendik, 7,5 yıl İBB spor kulübü olmak üzere 13 yıl sürdü ve 32 yaşında sporculuk kariyerimi bitirmiş oldum. 2007 yılında Ab-

dullah Avcı yönetiminde Süper Lige yükselen İBB Spor Kulübü idari menajerlik görevini 1,5 yıl sürdürdüm. Sonrasında ise kulübümle konuşarak idealimdeki işin bu olmadığını teknik ekibin içinde yer almak istediğimi bildirdim ve Abdullah Avcı'nın teklifiyle yeni oluşturulan oyuncu izleme ekibinin başına getirildim ve aynı zamanda kulübün U19 takımını çalıştırmaya başlayarak idealimdeki mesleğe ilk adımlarımı atmış oldum. Sonraki yıllarda Abdullah Avcı, Bülent Korkmaz, Carlos Carvalhal ve Cihat Arslan gibi teknik direktörlerin ekibinde yer aldım. Ümraniyespor'a gelmeden önceki dönemde ise 2014-2020 yılları arasında İstanbul Başakşehirspor kulübünde 5 yıl, 1 yıl da Beşiktaş'ta olmak üzere Abdullah Av-



cı'nın yardımcısı olarak görev yaptım. Bu süreçte birçok kulüpten teknik direktörlük teklifi almış olsam da 2020 Ekim'inde sezona kötü başlayan, hayata ve futbola başladığım semtimin kulübü Ümraniyespor'dan teklif gelince hiç düşünmeden, her türlü riski göze alarak kabul ettim. Böylece Spor Toto 1. Liginde yer alan, ligin 7. Haftasında 5 puanla 15. sıradaki Ümraniyespor'da birinci adam olarak ilk teknik direktörlük görevime başlamış oldum.

-Lisans ve lisansüstü (varsa) eğitimlerinin teknik direktörlük kariyerine katkıları ve etkileri oldu mu?

-Eğitim hayatım sporla ilgili olmasa da teknik adamlık kariyerime kesinlikle katkısı olduğunu düşünüyorum. İlk başladığım İngilizce Elektronik Mühendisliği üniversiteye hazırlık sürecinde ve bölümde gördüğüm matematiğin ve ayrıca analitik derslerinin çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Çünkü futbolun da kendi içinde mantığa, matematiğe, analitik bakışa ve çözümlere ihtiyacı var. Diğer yandan ise ikinci üniversitem de İngilizcemci çok geliştirmemi sağladı. Bu sayede mesleki gelişimimde ihtiyacım olan literatürü ve dünyayı takip etmemi kolaylaştırdı. Aynı zamanda çalıştığım yabancı antrenör ve sporcularla direkt ve daha güçlü iletişim kurmamı sağladı. İşimle ilgili olarak ziyaret ettiğim 32 ülke, sosyal

açıdan ve bakış açısı olarak kendi donanıma artı değerler kattı.

-Aldığın eğitimlerin futbol ve teknik direktörlüğün dışında olduğunu görüyoruz. Bu noktada şunları sormak isterim: Üniversite hayatın tercihinin dışında mı şekillendi? Teknik direktörlüğü kariyer olarak seçmen, beraberinde birtakım risk ve zorluklar getirdi mi?

-Üniversiteye girdiğim yıllarda tercihlerimizi ideallerimizden çok günün popüler ve iş güvencesi olan bölümlerden yapardık. Ben de yukarıda belirttiğim bölümleri tercih ettim ve okudum ancak futbolun hayatımdaki yeri çok başka olduğu için bir türlü kopmak istemedim ve sporculuk hayatımdan sonra da teknik adam olarak devam etmek istedim. Bakıtığınızda özellikle ülkemizde büyük risk. Özellikle sporculuğunuzu benim gibi çok üst düzey kariyer ve kulüplerde geçirmediyseniz şans bir kere gelir ve başarısız olursanız yok olup gidebilirsiniz, iş güvenceniz yoktur. Buna rağmen akademik mezuniyet alanımda çalışmayı düşünmedim ve hayallerimin peşinden giderek risk almaya karar verdim.

-Teknik direktörlüğe ilk başladığında böyle bir başarıya imza atmayı hedefledin ya da hayal ettin mi?

Teknik direktörlük bir nevi hayal etme işidir. Hayaller kurmak gerekir, böyle başlanmalıdır. Teknik adam-

lığı hangi seviyede yaparsanız yapın hayaller kurup hedefler oluşturamazsanız işinizin devamlılığı olmayacağı gibi başarı da mümkün değildir. Tabii ki hayalleri mesleki, sosyal ve entelektüel donanımlarla beslemek olmazsa olmazdır. Ben henüz U19 takımını çalıştırmaya başladığım yıllarda ileriyeye dönük hayaller kurmaya başlamıştım. Çok sevdiğim meslek olarak seçtiğim bu alanda üst düzey kulüplerde teknik direktör olarak çalışıp kendi tarzımı, kendi kararlarımı uygulayacağım günlerin motivasyonu ile çalışmalarımı yapıyordum. Sonraki yıllarda ise yardımcı antrenör olarak çıktığım şampiyonlar ligi maçları ve şampiyonlar ligi müziğini yaşamak ileride birinci adam olarak da içimde çok büyük heyecanlar yaratarak işime daha çok sarılmam için büyük bir motivasyon kaynağı oluyordu. Bugün geldiğim noktada evet Ümraniyespor'u Süper Lig'e çıkarmayı hedeflemiştik ve başardık. İnanılmaz mutluyum, gururluyum ve keyfini çıkarıyorum. Ekip, kulüp ve tüm camia olarak hak ettiğimiz mutluluğu yaşıyoruz. Ve yeni hedefler için hayaller kurmaya devam ediyorum...

-Futbolculuk kariyerine başladığın Ümraniyespor'a, teknik direktör olarak tarihinde bir ilk yaşatarak Süper Lig'e taşıma başarısı gösterdin. Burada ciddi bir inanç ve manevi bir bağ olduğunu düşünüyorsun. Bu başarının sürdü-

rülebilir, daha yukarı taşınabilir olması adına önümüzdeki dönemler için yapılanma ve planlamalar nasıldır? Takımın başında kalmak üzere kulüple kaç yıllık bir anlaşma yaptınız?

25 Ekim 2020 tarihinde o sezon sonuna kadar sözleşme yapmıştık ancak başladığımda 15. olan takımımız sezon sonuna doğru play off şansını zorlayınca kulübüm 2021'in mart ayında sezon bitmeden 2 yıllık sözleşme teklif etti ve anlaştık. Bu yıl sözleşmenin ilk yılını tamamladık ve bir yıl daha sözleşmem devam ediyor.

-Kulüplerin yapılanma ve başarılarında profesyonel ekiplerin öneminin büyük olduğunu Süper Lig'de daha önce deneyimlemişsindir muhakkak. Ümraniyespor Süper Lig'e yönetsel, tecrübe, bütçe, profesyonel ekip açısından hazır mı?

Ümraniyespor'un süper lige tam manasıyla hazır olduğunu söylemek doğru olmaz. Öncelikle stadyum, tesisleşme, idari anlamda yönetim, ekonomi konuları olmak üzere kulübün alması gereken yollar var. Tam anlamıyla profesyonelleşmek gerekiyor bu da daha doğru bir yapılanma ve planlamayla gerçekleşebilir. 2014-2019 yılları arasında Başakşehirspor'da görev yaparken kulübün büyümesinde ve gelişimindeki her aşamasında bulunmuş, süreçleri yaşamış, fikir beyan etmiş ve katkı sağlamış biri olarak Ümraniyespor'da da bunu adım adım zamanla sağlayabileceğimizi düşünüyorum. Yeter ki buradaki en önemli unsur olan ekonominin doğru planlanması ve yönetilmesi sağlanabilsin.

-Mesleğin gereği dünya futbolunu da yakından takip ettiğini düşünüyor. Oyun prensipleri ve sistematik açıdan Avrupa ve dünyada senin için öne çıkan teknik adamlar ya da örnek aldığın isimler var mı?

Evet, biz teknik direktörler gelişime her daim açık olmalıyız. Gelişimimiz ve günceli yakalamak için ciddi emek harcamalıyız. Bildiğiniz gibi basit bir akıllı telefon ya da birçok elektronik alet bile güncelleme yapılmadığı zaman kullanılamaz hale geliyor. Bu nedenle bizler de çalış-



Futbolumuz senelerce popülist yaklaşımlardan ve yöneticilerin zararları üzerinde hiçbir bağlayıcılığı ve yükümlülüğü olmadığı için gelirlerine göre bütçeler oluşturmadılar ve her sene kulüplerin bütçelerinin cari açıkları büyüdükçe büyüdü.

tiğimiz kurumlara katkı sunabilme sorumluluğunu ve mesleki varlığımızı sürdürmek adına daima kendimizi geliştirmek zorundayız. Ve hatta yaptığımız işte farklılıklar yaratarak kendi tarzlarımızı, sistemlerimizi oluşturarak mesleğimize de katkı sunmalıyız diye düşünüyorum.

Dünya ve Avrupa futbolunu, özellikle Premier League olmak üzere Avrupa'nın beş büyük liginin takip etmeye çalışıyorum. Farklılık yaratmaya çalışan Tuchel, Klopp, Guardiola, Xavi ve Nagelsman gibi teknik adamların da maçlarını ve hatta antrenmanlarını özellikle takip etmeye çalışıyorum.

-Türk futbolunun son yıllarda yaşadığı kan kaybını, kulüplerin

büyük borçlar altında ayakta kalma mücadelesini nasıl değerlendiriyorsun?

Evet, Türk futbolu maalesef kötü yönetilmesinin sonuçlarını çok ciddi anlamda yaşıyor. Sadece futbol değil hangi işi yönetirseniz yönetin gelir gider dengesini iyi sağlamadığımız sürece o işin yaşama şansı yoktur. Futbolumuz senelerce popülist yaklaşımlardan ve yöneticilerin zararları üzerinde hiçbir bağlayıcılığı ve yükümlülüğü olmadığı için gelirlerine göre bütçeler oluşturmadılar ve her sene kulüplerin bütçelerinin cari açıkları büyüdükçe büyüdü. Bütçeler borçlar yüzünden yönetilemez seviyeye adeta kara deliğe dönüştü. Buna rağmen özellikle üç büyük kulübün bütçeleri Avrupa'daki kulüplerle mücadele edecek güce sahipken tesisleşme ve alt yapılar konusunda çok gerideler. Özellikle zihniyet anlamında yaklaşımlar doğru değil, uzun vadeli değil, günlük düşünülüyor. Bu kulüplerimizin alt yapılarına ayırabildikleri çim sahalarının ortalama sayısı 3 iken Hollanda'da amatör ya da üçüncü lig takımlarının bile alt yapılarına ayırdıkları çim saha sayıları 5-6'yı buluyor. Bu ve benzeri nedenlerden dolayı Türk futbolu ve kulüplerimiz yaşayabilir değiller.



HAYALLERİN PEŞİNDE SPORA ADANAN HAYAT

AYSEL DAMAR

“İnsanın yöneldiği tek hedef, hedefini elde etmek için harcadığı sürekli çabadır, başka bir deyişle yaşamın kendisidir.” (Dostoyevski-Yeraltından Notlar)



Sporla uğraşmış, bu yoldan geçmiş herkesin hayatında şöyle bir çocukluk anısı mutlaka vardır: O gün sınıfın kapısı çaldı ve içeriye beden eğitimi öğretmenimiz yanında antrenörler ile girdi ve sınıfa dönerek “Uzun boylular ayağa kalksın.” dedi.

Aslında spor hayatına ilk adımımı atmam bununla gerçekleşmiyor. Mahallede erkeklerle futbol oynadığım zamanlarda kız çocukları da bizle

maç yapmak ister, onları asla takıma almazdım. Annem bir gün çarşıdan elinde basketbol topuyla döndü ve bana dedi ki, “Artık erkeklerle futbol oynamanı istemiyorum, mahalleye yeni yapılan sahada basketbol oyna.” Yaklaşık yirmi dört yıldır sahadan çıkmamamın en büyük sebeplerinden birisi annemin o içten cümlesi olsa gerek.

Her akşam basketbol sahasına

gidiyor, mahallenin abilerinden basketbol oynamayı öğreniyor, bazen kenardan onları izliyor, birisi yorulsa da yerine girsem diye heyecanlı heyecanlı bekliyordum. Potayı, sadece Adana'nın kavurucu yaz sıcaklarında hava 45 derece iken gündüz öğle saatlerinde boş yakalıyor ve hep uzaktan atış denemeleri yapıyordum. Oyuna girdiğimde kız çocuğu olduğum için fiziksel olarak zayıf kalacağımı bildiğimden, uzak atışlarda isabet sağla-



Aysel Damar

dığımı gösterirsem sahada devamlı kalacak bir oyuncu olacağımı düşünüyordum. Her atış öncesi bir isabet oranı belirliyor, bu oranı yakalamadan asla su içmiyorum ve antrenmanımı bitirmiyordum.

Yazımın en başında bahsettiğim olay benim de başımdan geçti ve kapıdan içeri giren beden eğitimi öğretmenimiz ve antrenörlere; biraz çekinerek biraz korkarak uzun boyumu gösterme çabasıyla ayağa kalktım. İsmim iki gün sonra düzenlenecek okul takımı seçmesine yazılmıştı. Sağ olsun boyum sayesinde hem de...

Eve gidip topu kaptığım gibi basketbol sahasında buldum kendimi, abilere iki gün sonra seçmelere gireceğimi ve beni çalıştırmalarını rica ettim. Bana turnike atmayı ve top sürmeyi öğrettiler. Sanırım bunu gece saat 01.00'e kadar tekrarlamış olmalıyım ki sahadan beni ablamın camdan “Aysel çabuk eveeee” çığlıkları çıkarmıştı.

O gün seçmelere hazırdım, şunu çok iyi biliyordum. Sınıfın ve okulun en uzun boylu kız çocuğu bendim, kötü oynasam bile beni seçerlerdi. Kendimi hep böyle telkin ettim. Sıra bana geldiğinde top sürebiliyor ve turnike atabiliyordum. Antrenörüm Atilla Abi beni yanına çağırarak basketbol oynamayı nerede öğrendiğimi sordu. Bende kendisine evimizin karşısındaki basketbol sahasında abilerden öğrendiğimi söyledim.

Bir gün sonra Atilla Abi yanında kulüp yöneticileriyle evimizde annem ve babamla konuşuyor, benim yeteneklerimden bahsediyor ve beni yatılı



Artık çocukluğumun geçtiği mahalledeki tek pota basketbol sahası yoktu. Bunun yerine gözlerimi parke döşeli kocaman bir sahada açtım. Sabah Botaş Tesislerinin içerisinde yer alan okuluma gidiyor, okuldan çıkar çıkmaz antrenman serüvenim başlıyordu.

olarak Botaşa götürmek istediklerini anlatıyordu. Botaş Spor o zamanın Türk Basketbolunun alt yapılarından oyuncu yetiştiren fabrikası konumundaydı. Kulüp, şimdilerde yine bu görevini Ankarada yapmakta. Bir hafta sonra annemin gözyaşları içerisinde hazırladığı valizim elimde Botaş'ın yolunu tuttum...

13 yaşında ve ailesiyle büyümüş bir kız çocuğu olarak, hiç tanımadığım bir ortamda hiç bilmediğim insanlarla bir arada yaşamaya çalışmak zor olacaktı; en zorunun beni beklediğini bilmeden hem de...

Artık çocukluğumun geçtiği mahalledeki tek pota basketbol sahası yoktu. Bunun yerine gözlerimi parke döşeli kocaman bir sahada açtım. Sabah Botaş Tesislerinin içerisinde yer alan okuluma gidiyor, okuldan çıkar çıkmaz antrenman serüvenim

başlıyordu. Antrenmanlar saatlerce sürüyordu, önce kendi takım antrenmanım sonra genç takımla beraber antrenmana giriyordum ve A Takım sporcularının antrenmanlarını kenardan izliyordum. Antrenman aralarında en iyi şütörlerin yanına gidip onlara pas veriyordum. Hepsi bittikten sonra bireysel antrenman yapıyor, lojmana giderken bedenimle değil zihnimle hareket edercesine yoruluyordum.

Günlerce bu tempoda geçen antrenmanlardan sonra ilk defa minik kızlar kategorisinde Türkiye Şampiyonası'na katılmaya hak kazanmıştık. Dönemin ve bence Türk basketbolunun o zamanki en değerli iki oyuncusu takımın en iyilerini oluşturuyordu. Birisi Naile İvegin Çıracak, bir diğeri de oda arkadaşım Bahar Tüyene. Naile daha sonra A Milli Takıma kadar ilerledi ama Bahar ve ben kariyerimizi daha erken yaşta bırakmak durumunda kaldık.

Minik kızlar Türkiye şampiyonasında bu iki sporcunun üzerinden oynadığımız tüm maçları kazanarak yarı finale gelmeye hak kazandık. Yarı finalde rakibimiz güçlü İstanbul Üniversitesi takımındaydı. Maçın bitimine 9 saniye kala 3 sayı gerideyken takım antrenörümüz Dursun Abi mola aldı ve bir set oyunu çizdi. Oyunun sonu Bahar'ın üç sayı atışı ile bitiyordu. Mola sonrası oyunda Bahar'ı top ile buluşturduk, şutu attı ama top bir anda pota altında benim ellerime düştü. Topu aldığım gibi pota altından yaptığım atış hem girmişti hem de bana faul yapmışlardı. Bu şu demek oluyordu, ben o tek atışı



atarsam, maçı uzatmalara taşıyıp finale çıkma şansımızı sürdürecektik; eğer atamazsam sabaha kadar takımca ağlayacaktık... Atışı yapmadan önce mahallemizdeki tek potada kavurucu sıcaklarda yaptığım atışlar defalarca gözümün önünden geçti. Atışı yaptıktan sonra kopan kıyamette girdiğini anlamıştım. Maç uzamıştı ve uzatmaların sonunda finale kalan biz olduk.

Finale kalmıştık ve maçı getiren sayı benden geldiği için final müsabakasından ben de oyunun içine bir şekilde dahil edilmişim. Bakırköy takımına üstün girdiğimiz devre çıkışı işler istediğimiz gibi gitmemişti ve maçı kaybederek Türkiye ikincisi olmuştuk...

Antrenman, müsabaka, okul ve tek yaşamanın verdiği mücadele o kadar zor geliyordu ki bazı antrenmanlar istemeden gözümünden yaşlar akıyor, ailemi deli gibi özlüyordum. Bunu ne aileme ne takım arkadaşlarıma ne de antrenörlerime belli etmeden hem de. Neyse şimdi bizimkiler okur okur ağlar artık.

Ama bu verdiğim mücadelenin bir amacı olduğunu, hedeflerim için çabalamaktan asla vazgeçmemem

gerektiğini o yaşlarda öğrendim. Liseye geldiğimde tüm takım arkadaşlarım devlet okuluna gidiyordu ve benim kaydımı da oraya alacaklardı. Babam ise akademik olarak kendime yeteri kadar önem vermediğimi fark etmişti. Antrenörlerim ile konuşmuş ve beni arkadaşının müdürü olduğu koleje burslu yazdırabileceğinden bahsetmiş. Bu, takımında ne kadar tepki çekerse çeksin babam kararından asla vazgeçmedi. Bir gün beni karşısına aldı ve "basketbol senin için ne kadar önemliyse okuldaki başarının da o kadar önemli olmalı" dedi. Babam önde ben arkada Adana'da bu kolejin yolunu tuttuk. Okul müdürü ile babam beni tanıştırdı ve sporculuğumdan bahsederek okuldan burs alıp alamayacağımı sordu. Okulun müdürü babama böyle bir sporcu burslarının olmadığını söyleyerek biraz da hızlı bir şekilde bizi odadan göndermeye çalışırken babam durumu fark etti ve "Aysel bugün sizin gibi değerli bir insanı tanıdı, bizi ağırladığınız için teşekkür ederiz." derken yan masadan bir kadın sesi yükseldi. Konuşmanın en başından beri odada oturan ve bizi dinleyen kadın benimle özel olarak görüşmek istediğini söy-

ledi. Yan odaya geçtiğimizde kendisi ile tanıştık, bana bu zamana kadar hayatımla ilgili neler yaptığımı sordu ben de cevapladım. Kısa bir sohbetin ardından müdür beyin odasına geri döndük. Benimle konuşan kişinin okulun sahibi olduğunu "Aysel'in tüm eğitim masrafları tarafımda karşılanacaktır, hemen kaydını alalım." dediğinde öğrendik babam ve ben şaşkın bakışlar eşliğinde. Eve giderken bu sefer ben koşuyordum, babam ise arkada yürüyordu. Öyle mutluydum ki, bu heyecanı sadece yürüyerek asla yatıştırıramazdım.

Ve böylelikle Adana Gönen Koleji'ne giren ilk spor burslu öğrencileri bendim. Emine Hanım'ın bana verdiği değer ve burs karşısında okul takımı için elimden gelen her şeyi yapacağımdan adım gibi emindim. Ve gerçekten de okuduğum dönem boyunca akademik anlamda kendimi daha fazla geliştirdiğimi fark ettim. Bir yandan da okul takımını Türkiye Şampiyonası'na takım arkadaşlarım ile beraber taşıdık.

Bir gün eve gittim ve artık bu okulda okumak istemediğimi, Üniversitede Beden Eğitimi Bölümü okuyacağımı, hedefimin bu olduğunu ve bunun için spor lisesinden mezun olmamanın bana sağlayacağı avantajlardan aileme bahsettim. Annem sanırım delirdiğimi düşünerek bana koleji nasıl bırakacağımı söyledi! Her şey çok iyi gidiyordu. Burslu okuyordum, kolej Adana'nın en iyi akademik eğitimine sahip okuluysa ve Emine Hanım beni çok seviyordu. Hedefime ulaşmam için spor lisesine gitmem gerek anne dedim ve bunu anlamamız çok uzun sürmedi. Beni spor lisesine yazdırmaya ne annem geldi ne babam, bu görev halamın rahmetli eşine düşmüştü. Artık tüm gün spor ile iç içeydim. Hayatımın her alanında spor vardı, derslerim, takımım, arkadaşlarım, sosyal çevrem. Gözümü sporla açıyor sporla kapatıyordum.

Basketbol kariyerimin yanına bir de akademik kariyer eklemeliydim. Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü yıllardır hedeflerim arasındaydı ve Çukurova Üniversitesi'nde okumayı çok istiyordum. Yazın iki ay boyunca Besyo Yetenek Sınavı parkuruna hazırlandım. O zamanki ismi ile

Öğrenci Seçme Sınavı (ÖSS) puanım düşüktü; ama spor lisesinden mezun olduğum için ek bir puan gelmişti. BESYO parkuru dört aşamadan oluşuyordu. Bunlar; "dikey sıçrama, 30 metre sürat koşusu, koordinasyon parkuru (survivor parkurlarından daha zordur) ve 20 metre mekik koşusu." Arkadaşlarım ve beni hazırlayan hocalarım bu dört aşamanın üçünden tam puan alıp son mekik koşusundan da iyi bir derece elde edersem ilk on beş kişi içerisinde olabileceğimi söylediler.

Çocukluk arkadaşlarımdan tek farkım, ailemden uzakta bir spor köyünde büyümek ve yaz kış demeden antrenman yapmaktı. Sınavlarda sistem beni öylesine dışa itmek için çaba gösteriyordu ki, ÖSS sınavından yüksek puan alan ama hayatı boyunca sporun içerisinde olmamış kişiler ben ne kadar çabalarsam çabalayayım bir şekilde önüme geçebiliyorlardı.

Yetenek sınavına artık hazırdım, tribünlerde sınavı izlemeye gelen aileler, öğrenciler, arkadaşlarımız sanki final maçı havasında bu zorlu sınavı takip ediyorlardı. İlk dikey sıçrama aşamasından tam puan alarak, 30 metre sürat koşusunu beklemeye başladım. Koşuda kendime çok güveniyordum ve buradan da tam puan almayı başardım. Koordinasyon parkurunu otuz bir saniye ve altında bitirenler tam puan alıyordu. Antrenmanlarda denemelerde hep 30-31 saniyeleri görüyordum. Ama o anın stresi öyle yoğundu ki bacaklarımın titremesini asla durduramıyordum. Sınava başlayıp fotoselin sesini duyduğum anda, yaptığım hareketlerin bir beden tekrarı olduğunu hissediyordum. Parkurda denge tahtasına çıkana kadar her şey yolunda gitmişti. İlk adımımı attığım anda dizlerim öyle titremişti ki dengeden düşmüştüm, bir adım daha atıp yine düştüm, kalktım ve yine düştüm... Asla dengede gidemeyeceğimi anlayıp sınavı sonlandırarakken antrenörüm tribünden parkuru bitir diye bağırdı. Parkuru bitirdiğimde fotosel süresi 59 saniyeydi. O anda yaşadığım mutsuzluğumu babam şöyle anlatıyor;

"Seni izliyordum; o kadar düştün kalktın, çabaladın ve her defasında olmadığını gördüğümde içim öyle

Yüzlerce gencin hayali olan üniversite o gün gördüğüm 59 saniye ile sadece hayal olarak kalacak hissine kapılmıştım. Akşam eve gittiğimde ablam bir hakkım daha olduğunu ve yarın çok rahat olmanı istedi.

parçalandı ki kapıdan dışarı çıkıp gözyaşlarımı sildim." demişti.

Yüzlerce gencin hayali olan üniversite o gün gördüğüm 59 saniye ile sadece hayal olarak kalacak hissine kapılmıştım. Akşam eve gittiğimde ablam bir hakkım daha olduğunu ve yarın çok rahat olmanı istedi. Kazanamazsan dünyanın sonu değil ilk senen yine denersin diyerek beni odama gönderdi. Yatağымda bir sağa bir sola dönmekten sabahı zor ettim.

Aileme; "Bugün beni izlemeye kimse gelmesin, sınava girip çıkacağım." dedim. Bizimkiler benden gizli yine tribündeki yerlerini almışlardı tabii. Onlardan uzakta büyümek bana hep farklı sorumluluklar katsa da, yanlarımda olduklarını bilmek apayrı bir değerdi.

Son hakkımda parkura çıkmadan gözlerimi kapatıp, tüm parkuru zihnimde canlandırdım. Bunun yıllar sonra spor psikolojisinde "zihinsel antrenman" tekniklerinden birisi olduğunu bilmeden. Zihnimde başarıyla parkuru bitirdikten sonra gözlerimi açar açmaz sınava başladım. İlk aşamada tökezler gibi oldum ama devam ettim. Korktuğum denge tahtasına gelince ilk adımımı daha sakın attım ve hızlı bir şekilde dün beni neredeyse hayallerimden uzaklaştıracak olan bölüme veda ettim. Parkuru o kadar hızlı yapıyordum ki zihnim ve kas grubum uyumlu bir şekilde hatasız ve defalarca tekrarın verdiği güvenle devam ediyordu. En iyi olduğum kısım basketbol slalomunu alkışlar eşliğinde

çok hızlı bitirdim. Parkuru tamamlayıp kafamı kaldırdığımda fotoselin üzerindeki süre 29 saniyeydi. O anda bana bir kupa verseler havaya kaldırırsam anca böyle mutlu olabilirdim. Hayallarımın gerçekleşmesi için yarı final maçını kazanmıştım. Tıpkı 13 yaşında ellerime düşen topu sayıya çevirdiğimde takımımın kazandığı bir maç gibiydi ama bu sefer tek başıyordum.

Bir gün sonra en zorlu 20 metre mekik koşusu aşaması vardı. Ama artık önümde hiçbir şeyin bana engel olmayacağını bilerek uyudum. Biliyordum ki bayılana kadar koşacaktım. Ve on beş kişi içerisinde adımları yazdıracaktım. Arkadaşlarım ve antrenörüm sabaha kadar benim önümde ve arkamda yer alan adayların istatistiklerini tutmuşlar. Bana yarış sabahı antrenörüm 80 mekik koşarsam sınavı kazanacağımı söyledi. Tek bir sorun vardı. Ben hayatımda hiç 80 ve üstü koşmamıştım...

Koşu sabahı artık kazanan ilk on iki kişi belliydi, üç kişi daha alınacaktı ve bu üç arasına girmek için koşacak dokuz aday vardı. Koşu başladığında her şey muhteşem ilerliyordu. 70 mekiğe geldiğimde artık ayaklarımın ve bedenimin bana uyum sağlayamadığını fark ettim. Zihnim koşuyor ama vücudumu zeminden kaldırmak için ayrı bir çaba içerisine girmem gerekiyordu. O an gözlerimin önüne çocukken mahallemizde sıcak altında yaptığım atışlar geldi, o atışların beni bugüne getirdiğini bilerek 10 mekik koşusu daha yaptım ve yere yığıldım.

Sınavlar bittiğinde listede koşanların hesaplamaları yapılıyor ve duvardaki projeksiyona yansıtılıyor. Ben ise on yedinci sıradaydım ve hesaplamalar henüz yapılmamıştı. Hesaplamalar bittiğinde on üçüncü sırada üniversiteye yerleştim. Yıllardır verdiğim mücadele beni hayatın farklı bir kapısından içeri alıyordu ve kulağıma "Yeni mücadelelere hoş geldin!" diyordu. Ama bu sefer tadını çıkartacaktım.

Bu yazım Beden Eğitimi Bölümünde okuyan ve mezun olan, sistemin adaletsizliği içerisinde mücadelesine devam eden tüm değerli meslektaşlarım için gelsin.

DOPİNG KULLANIMININ YASAKLANMASI

OSMAN SARIKAYA

Doping ile mücadelenin ülkelere yaygınlaşmasına ilk destek 1963'te Avrupa Konseyi'nde kurulan komisyon ile gelmiştir. Avrupa Konseyi'nin yayınladığı ulusal ve uluslararası antidoping bildirisine ilk imzayı atan ülke Fransa olmuştur. Aynı zamanda bu komisyon 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda ilk doping kontrollerinin yapılmasını organize etmiştir.

İnsanoğlu yaratıldığından beri rekabet etme, rakibine üstünlük sağlama ve kazanma iç güdüsü insanda yaygın olarak görülür. İlkel toplumlarda olduğu gibi modern toplumlarda da kazanma ve bulunduğu ortamda kendini kabul ettirme psikolojisi yerini korumaktadır. İlkel toplumlarda dayanıklılığı arttırmak, savaşlarda savaşçıları daha agresif ve saldırgan hale getirmek amacıyla bir takım bitkisel karışımların hazırlanıp tüketildiği bilinmektedir. Bu durum spor biliminin ilerlemesine paralel olarak modern toplumlarda da yerini korumuştur. Sporcuların genelinde olmasa da bazıları tarafından antrenmanlara ilave olarak fiziksel ve zihinsel performansı arttırmaya yönelik bazı maddeler alınmaya başlamıştır. Doping olarak adlandırığımız bu maddelere uzun süre kısıtlama getirilmemiş, hatta sporcuların sağlığından sorumlu personeller tarafından sporcular teşvik edilmiştir. İlk olarak 1879 yılında Paris bisiklet yarışında bisikletçi Arthur Linton'un ilaç kullanımı sonucu ölmesi dikkatleri bu maddelerin üzerine çekmiştir. Daha sonra 1960 yılında yine aynı branştan Danimarkalı bisikletçi Knud Jensen'in Roma Olimpiyat Oyunlarında kullandığı amfetamin maddesi sonucu ölmesiyle dopinge ciddi bir mücadele fikri ortaya çıkmıştır.



Sporcuların sağlığını korumak ve eşit şartlarda yarışmalarına zemin hazırlamak için Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) ve Uluslararası Spor Federasyonu (IF) performans artırıcı bu madde ve metodların kullanımını ve uygulanmasını yasaklamıştır. 1968 yılından günümüze düzenli olarak doping maddelerinin vücut sıvılarından tespitine yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Ayrıca IOC 1980 yılından bu yana düzenli olarak doping listeleri hazırlamakta ve yayınlamaktadır. Ayrıca yarışmalar sırasında veya yarışma dışı düzenli doping kontrolleriyle sporcular arasındaki suistimali önlemek için büyük çaba sarfetmektedir. Spor dalları arasında doping maddelerinin ilk yasaklandığı federasyon 1928'de atletizm federasyonudur.

Doping ile mücadelenin ülkelere yaygınlaşmasına ilk destek 1963'te Avrupa Konseyi'nde kurulan komisyon ile gelmiştir. Avrupa Konseyi'nin yayınladığı ulusal ve uluslararası antidoping bildirisine ilk imzayı atan ülke Fransa olmuştur. Aynı zamanda bu komisyon 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda ilk doping kontrollerinin yapılmasını organize etmiştir. Olimpiyat tarihinin en fazla doping yapılan branşı geçmişten günümüze halter sporu olmuştur. Hiçbir doping

testinin pozitif çıkmadığı en temiz olimpiyat 1980'de düzenlenen Moskova olimpiyatlarıdır. Olimpiyatlarda müsabaka öncesi yapılan doping testleri pozitif çıkıp oyunlardan men edilen sporcu sayıları şu şekildedir:

- 1968 Mexico City'de (1 sporcu)
- 1972 Münih'de (7 sporcu)
- 1976 Montreal'de (11 sporcu)
- 1980 Moskova'da (0 sporcu)
- 1984 Los Angeles'da (12 sporcu)
- 1988 Seul'de (10 sporcu)
- 1992 Barcelona'da (5 sporcu)
- 1996 Atlanta'da (2 sporcu)
- 2000 Sydney'de (9 sporcu)
- 2004 Atina'da (25 sporcu)
- 2008 Pekin'de (31 sporcu)
- 2012 Londra'da (38 sporcu)
- 2016 Rio'da (67 sporcu)
- 2020 Tokyo'da (2 sporcu)

Dopingli maddeler ahlaki ve etik oyun anlayışına uymaması nedeniyle spor etiğine aykırı hareket etmektedir. Ayrıca dopingler her şeyden önce sporunun sağlığını bozmakta hatta ölümlere sebebiyet verebilmektedir. Tüm bu kirliliği ve etik dışı yaklaşımlara rağmen sporun evrensel bütünleştiriciliği günümüzde gücünü kaybetmeden yoluna devam edebilmektedir.

BİZ NE İZLEDİK?

BURAK ÖZGÜL



Futbolun beşiğinde son yıllara damga vuran Manchester City, senelerdir gözünü en büyük kupa olan Şampiyonlar Ligi'ne dikmiş durumda. Bunun için harcanan paralar, gelen-giden oyuncular ve teknik heyet ortada.

Guardiola ve Manchester City arasındaki bağ her geçen gün biraz daha kuvvetleniyor. Takımın alaylı oyuncularından tutun sonradan eklenen oyuncularına kadar hepsi bir ahenk içinde hareket ediyorlar. Premier Lig başarılarının ardından geçen sene Şampiyonlar Ligi'nde final oynama başarısı elde eden Manchester City, sahadan boynu bükük ayrılan taraf olmuştur.

Bu seneye de iddialı giren Manchester City, yarı finalde bölüm sonu canavarı olan Real Madrid ile eşleşti. İlk maç Etihad'da oynanacaktı. Baskınlık kurmak ve rakibi

ilk maçta yalpalatmak için güzel fırsattı. Maç günü gelip çıktığında hakemin ilk düdüğüyle birlikte Manchester City kasırgası esmeye başladı. Bernardo Silva'nın rakiplerini aldatıcı koşu ile çektiği pozisyonda Mahrez'in ortasında Kevin de Bruyne topu filelere gönderdiğinde 1. dakika henüz doluyordu.

Manchester City'den daha tehlikeli bir şey varsa o da şok golle maça başlayan Manchester City'dir. Bunlardan daha da korkuncu ise 10 dakikada 2 gol bulan Manchester City'dir. Pep'in öğrencileri Jesus'un golüyle 10. dakikada 2-0 öne geçtiğinde Real Madrid için çoğu şey bitmiş deniyordu sosyal medyada. Çok baskılı ve asla turu vermeyecek bir görüntü çiziyordu "maviler" sahada.

PSG ve Chelsea karşısında yaptığı hat-trick'lerle Real



Madrid'i yarı finale kadar taşıyan Benzema, telefon kulübesinde süper kahraman kıyafetlerini giyip sahneye çıktı ve ilk yarı bitmeden farkı 1'e indirdi. Bir anda mental rüzgâr terazi kefesinde eşitlendi. İkinci yarıya golün etkisinden çabuk çıkan Manchester City, akın akın Real Madrid kalesine yüklenmeye başlamıştı bile. Nitekim; Phil Foden topu filelere gönderdi ve 53. dakikada skorboard 3-1 ev sahibinin lehineydi. Bu sefer Real Madrid bu apartkarta yere yığılır diyenler yalnızca 1 buçuk dakika içinde yanıldıklarını anlayacaktı. Vinicius Junior, çizgiden aldığı topları tüm Manchester kentini kat edip topu filelere gönderdi.

Gol düellosuna dönen maçta bu kez sahneye 74. dakikada Bernardo Silva çıkacaktı. Hakemin oyunu durdurmayıp avantaj verdiği pozisyonda enfes bir gol atan Portekizli farkı yine ikiye çıkarmıştı. Demiştik ya bölüm sonu canavarı diye, Real Madrid yine pes etmiyor, 88. dakikada Benzema'nın penaltı golüyle Santiago Bernabeu'ya biraz da olsa umutlu gidiyordu. Maç sonunda skor 4-3 Manchester City lehine olsa da Real Madrid asla pes etmeyeceğini bizlere göstermişti.

Madrid | Hayalin gerçeğe dönüştüğü yer

Kasedi hızlı hızlı ileri sardığımızda Real Madrid taraftarı 73. dakikada boynunu bükmüş, Mahrez'in enfes golünü kalan dakikalarda çıkaramayacağını düşünüyordu. Dakikalar ilerliyor, oyuncu değişiklikleri oluyor ama bir türlü kâr etmiyordu. Casemiro, Modric, Kroos üçlüsü

dakika 75 olmadan kenara gelmiş; Rodrygo, Asensio ve Camavinga oyuna dahil olmuştu. 88. dakikada tribünler kadraja girdiğinde insanlar çıkış kapısına doğru yönelmeye başlamıştı. 89. dakikada bu sayı giderek artarken futbol tarihinin en ikonik anlarından birine şahit olacaktı tüm futbolseverler. Elbette dışarı çıkanlar hariç...

Uzatma dakikalarını öğrenmek için 4. hakeme odaklanmamız gereken esnada Benzema'nın asistinde Rodrygo topu filelere göndermişti. Hızlıca topu alıp santraya koşuyordu beyaz formalılar. Tribünlere "Haydi" diye işaret yapıyorlardı. Turu geçmek hâlâ çok zordu. 1 gol daha lazımdı. O da maçı uzatmalara taşımak için!

Top santra noktasında konulduktan sonra kimse bunları düşünmüyordu Madrid'de. Saniyeler içinde meltem rüzgâra, rüzgar fırtınaya, fırtına kasırgaya döndü ve 90+1'de Asensio'nun ortasında Rodrygo topu bir kez daha filelere gönderdi. Ekran başındakiler, Real Madrid taraftarı ve oyuncuları, çılgına dönmüştü. Yalnızca 1 buçuk dakika içinde tarih yazılmıştı. Geriye artık uzatmalar kalmıştı. Mental olarak çöken Manchester City, uzatmaların ilk devresinde dakikalar 95'i gösterdiğinde penaltıya sebebiyet vermiş, topun başına geçen Benzema tarihi maça Real Madrid'in finale gidecek takım olacağını ilan etmişti.

Hakem son düdüğünü çaldığında dünyanın her noktasından aynı ses yükseldi:

"Biz ne izledik!"



Onnik Azinyan

FUTBOL VE BEŞİKTAŞ

ONNİK AZINYAN

1894 yılında, Beşiktaş Valide Çeşmesi Dibek sokak 14 numaralı evde yaşayan ailede çok farklı heyecan yaşanır. Çünkü sadece ailesi için değil sonraki yıllarda hem Beşiktaş hem de Türk sporuna, futboluna damga vuracak olan Ahmet Şerafettin Bey (Şeref Bey) dünyaya “merhaba” demiştir.

Okul hayatı boyunca, tek tutkusu olan futbol ile geçer zamanı...

İçindeki en büyük hevesi, kurduğu futbol takımının Beşiktaş Kulübü içinde faaliyet göstermesidir; ama Kurtdereli, Boksör Kemal, Ahmet Fetgeri Bey gibi birçok ünlü sporcunun idman yaptığı yerde olabilmek, izin almak o kadar da kolay değildir.

Tarihler 1911’i gösterdiğinde yanındaki birkaç arkadaşı ile Akaretler’deki kulüp binasından içeri girer ve etkili konuşma üslubu ile idarecilere düşüncelerini aktarır; Fuat (Balkan) Bey, Mazhar (Kazancı) Bey ve Ahmet Fetgeri beylerin onayını alır.

1911 yılının ağustos ayında 17 yaşındaki bir delikanlının önderliğinde Beşiktaş bünyesinde “futbol” branşı hayata geçer ve Türk futboluna damga vuracak Beşiktaş futbol tarihinin ilk sayfaları böylece yazılmaya başlanır.

Beşiktaş’ın ilk futbol takımında yer alan oyuncular şu isimlerden oluşmakta idi;

Kaleci: Resul,

Savunma: Rıdvan, Behzat

Orta saha: Muallim Sırrı, Şair Kazım, Sabri, Halil Forvet: İzzet, Mehmet, Asım, Şeref ve Fahri.

Takımın ilk forması, ayakkabıları ve futbol topunu İpekçi İhsan temin eder (günümüz diline çevirir isek bi’nevi sponsor olur).

1911 yılından 2022 yılına geldiğimizde yani 111 yıl gibi bir zaman sürecini geride bıraktığımızda, futbolun artık ülke sınırlarını çoktan aştığını, global bir dünyada endüstriyel dev bir sektör haline geldiğini görüyoruz.

Bugün Beşiktaş Kulübü bünyesinde yer alan tüm spor dallarının formları, bu eşsiz armanın marka değeri karşılığında yapılan anlaşmalarla dünyanın tanınmış spor ürünleri yapan firmaları tarafından karşılanmaktadır.

İpekçi İhsan Bey’den bu yana çok ama çok şeyler değişti.

İlk kaleci Resul Bey’in emaneti bugün Beşiktaş



Ahmet Şerafettin Bey



öz kaynak düzeninden yetişen Ersin Destanoğlu’na teslim edilmiştir.

Avrupa’nın en önemli kulüplerinden Liverpool kalesini koruyan, Şampiyonlar Ligi finalinde Real Madrid ile oynanan maçta hatalı gol yedikten sonra yolu Beşiktaş’a düşen Karius’un ardından kaleyi teslim alan Ersin Destanoğlu, her maçında tecrübe kazanarak Beşiktaş ve Türk futboluna hizmet etmeye devam ediyor.

1911 yılının ilk savunma takımında Rıdvan

Bey’in emaneti de bugün yine özkaynak düzeninden yetişmiş genç Rıdvan’a emanet.

Beşiktaş dün, bugün ve yarın her daim Türk futboluna hizmet eden değerler manzumesidir ve tüm Beşiktaşlılar Onursal Başkanları Süleyman Seba’nın “Beşiktaş, şampiyon olsun, maç kazansın, kupa kaldırsın diye tutulmaz. Beşiktaşlılık bir değerler manzumesidir. Dürüstlüktür. Ahlaklı olmaktır. İyi insan olmaktır.” sözlerini kendilerine rehber edinecek Türk sporunda, futbolunda yollarına her daim takımın, armanın yanında olarak devam etmektedir.

Dayanıklılığınız, gücünüz ve becerilerinizin açık suya uygun olmalıdır. Ancak bunu öğrenip geliştirmelisiniz. Sadece açık su yüzmesine uygun antrenman yapmanız gerekir. Açık sudaki en önemli beceri (yüzmenin kendisi dışında) değişen koşullara uyarlanabilir olmaktır

AÇIK SU SERBEST TEKNİĞİ VE AÇIK SU YARIŞ STRATEJİLERİ

DR. ÖGR. ÜYESİ ALİ ÖZÜAK

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ



Havuzda gayet iyi olabilirsiniz ancak bu açık suda yüzerken işe yaramayabilir. Dayanıklılığınız, gücünüz ve becerilerinizin açık suya uygun olmalıdır. Ancak bunu öğrenip geliştirmelisiniz. Sadece açık su yüzmesine uygun antrenman yapmanız gerekir. Açık sudaki en önemli beceri (yüzmenin kendisi dışında) değişen koşullara uyarlanabilir olmaktır. Güçlü açık su yüzücüleri soğuk veya sıcak su akıntılarındaki değişikliklere, dalgaların artan azalan boyutta çarpması veya birinin yanında yüzyörlürlerse, koşullara bağlı olarak kulaçlarını değiştirme

yeteneğine sahiptir. Havuzda saatlerce durmadan yüzen kendine güvenen bir kişinin, yorgunlukla başa çıkıp, değişken açık su koşullarındaki onlarca dakikayı yönetmesi beklenir. Ancak bu, havuzun konforlu alanında yüzmekten çok farklıdır. İstendiğinde dinlenmek ya da bir şeyler içmek için hiçbir zaman uygun koşullar olmaz. Açık suda yüzerken kimi zaman soğuk, kimi zaman akıntı, kimi zaman deniz analarının arasında kalabilirsiniz.

Açık su yüzme yarışmalarında serbest yüzme tekniği en hızlı tekniktir. Serbest tekniğinde de zıplayan at gibi

Açık su yüzme yarışmalarında serbest yüzme tekniği en hızlı tekniktir. Serbest tekniğinde de zıplayan at gibi dalgalı serbest, bot tipi, ok tipi gibi serbest tekniklerle farklı tarzlarda yüzme yarışları tamamlanır. Bir yüzücü bu üç tipten birini veya hepsini, yarışma parkurları sırasında yüzme tekniklerini bir arada da uygulayabilir.



Ali Özüak



dalgalı serbest, bot tipi, ok tipi gibi serbest tekniklerle farklı tarzlarda yüzme yarışları tamamlanır. Bir yüzücü bu üç tipten birini veya hepsini, yarışma parkurları sırasında yüzme tekniklerini bir arada da uygulayabilir.

Parkurda olabildiğince düz yüzmek için altınızda tren rayları olduğunu hayal edin ve kollarınızı onları takip etmeye teşvik edin. Baş, sabit ve düz tutun çünkü bir kez hareket ettiğinde tüm vücudunuz hareket eder. İş rotayı takip edebilmek için görmeye geldiğinde rotada kalmak için şamandıraları takip ederek, ritmi bulana kadar her üç kolda bir bakılması önerir. "Gerçekten dalgalı olmadıkça başınızı çok yükseğe kaldırmanıza gerek yoktur. Durgun suda timsah gibi davranın, bakarken gözünüz suyun dışında, burnunuz ve ağzınız içeride olsun. Bu, başınızı sabit tutacak ve rotanızda kalmanıza yardımcı olacaktır."

ZIPLAYAN AT GİBİ DALGALI SERBEST

Zıplama olarak adlandırılan vücudun kol çekiş-itiş mekaniği sırasında biraz daha fazla salınımlarla yükselip alçalarak kol çekişine destek olacak şekilde bir tarafa dayalı yüzmesidir. Yüzerken iki kolun peş-peşe suya girerek hızı artırması ve kolay ritim kazanılması sağlar. Bu tarz serbest yüzmeyi özellikle Kyle Chalmers ve Caeleb Dressel'in verimli olarak uyguladıkları gözlenmektedir.

- Zıplama sırasında güçlü kol presi uygulanabilir. Diğer kasların yanında suyun içinde baskı yaparken o taraftaki Triceps ve latismus kaslarının güçlü ve yeterli olması gerekir.

- Yukarı aşağı salınım katkısı ile vücuda ivme kazandırılır. Salınım kol itişine ve hıza olumlu etkide

bulunur.

- Kolay nefes alınır. Nefes alınan kolun üzerinden geniş kol dairesi diğer kolun çabuk yanına gelmesi ile kollar peş peşe suya girer.
- Baş diğer tekniklere nazır biraz daha kalkık ileri bakmaktadır. Gözler 20-30° ileri bakar.
- Baş kalkık olduğundan güçlü ayak vuruşları gerektirir.
- Tek taraflı yüzmeyi destekler ve bir tarafa daha dominant olunur.
- Zayıf yönü tek tarafa daha fazla yük verildiğinden dominant kola daha çok iş düşer.
- Yarışma sırasında iki taraflı nefes alınmaz, tek tarafa bakma zorunluluğu oluşur. Yarışın son evresinde nefes alınan tarafın tersinde kalan yer kontrol edilemez.
- Tek taraflı yüzmenin bazı dezavantajları olduğu hatırlanmalı.

BOT SERBEST

- Uzanma safhası ve ayak vuruşları etkin kullanılır.
- Kolların toparlanma sırasında dirsekten bükülü öne getirildiği tarzıdır.
- Klasik serbestten daha çabuk ve kısa nefes almayı gerektirir.
- Fazla güç gerektirmez. Öğrenimi kolaydır.
- Direnç yüzeyi küçüktür. Hareketler yavaş ve uyumlu olduğundan salınımlar azalır direnç yüzeyi azalır.
- Kol sıklığı düşük fakat kolun kat ettiği mesafe çoktur.



- Güçlü ayak vuruşu gerektirir.
- Suya paralel yüzüldüğünden direnç yüzeyi dardır.
- Uzun mesafe yarışmalarında daha fazla tercih edilen tarzıdır.
- Ok Serbest
- Genellikle açık-su ve uzun mesafe yüzücülerince uygulanır.
- Kol önde bekleyerek yüzülmesi sırasında bir kol, iki veya altı ayak ritminde yüzülür.
- Kol sıklığını artırmak zordur.
- Ancak az enerji harcanır. Keyifli yüzme sağlar.
- Ayaklar vücudu su yüzeyine yakın ve dengede tutmak için kullanılır.
- Kola dayalı basit ve klasik serbeste dayalı yüzmedir.
- Az kol sayısında yüzülür.

Serbest yüzme tekniği açık su yarışmalarında farklı parkurlarda karşılaşılan akıntı, dalga, rüzgar, su ısındaki farklılıkları yüzücülerin tekniğini de etkilemektedir. Yüzücü, parkurun özelliklerine göre, aynı mesafeyi farklı performanslarda tamamlamaktadır.

ACIK SU SERBEST YÜZME TEKNIĞİNDEKİ FARKLILIKLAR

Açık su yüzme yarışmaları esnasında zaman zaman kurbağalama, sırtüstü, serbest kol kurbağalama ayak veya yan serbest tarzı uygulamalarla yüzücüler yarışma parkurlarını tamamlayabilirler. Açık su serbest tekniği baz alınarak yüzülür.

- Nefes alışlarında dalga, akıntı, rüzgâr sebebi ile başın daha fazla kalkması gerekir. Nefes alış süresi ve başın dışarda kalma süresi uzayabilir.
- Kol tekniği, sudaki dalga ve türbülansın etkilenerek, çekiş-itiş mekaniğinde bazı farklılıklarla karşılaşılabilir. Parkurdaki akıntı ve dalgadan, kolun suyu yakalama safhasının biraz daha derine inmesi ve mayo altı bastırışının kısa sürmesi söz konusu olabilir.
- Ayak vuruşları dengeleyici bir önem taşımakta, nefes alışları sırasında başın kalkmasından dolayı vücudu dengede tutmada daha fazla rol oynamaktadır. Zaman, zaman ayakların, daha derine ve sağa sola açılmasına neden olabilir.
- Kol çekiş ritmi, parkurların uzunluğuna ve suyun tuz ve kimyasal özelliklerine göre değişim göstermektedir.
- Her kolda kat edilen mesafe ortalama 2 metre kadar diye düşünülse de aynı parkurun içinde dahi değişen koşullara (akıntı vs.) bağlı olarak, kat edilen mesafelerde değişiklikler görülür.

Açık su yüzme yarışmalarında serbest teknikte yüzülür. Temel olarak aynı mekanikte yüzülse de sudaki dalga ve türbülans, çekiş-itiş mekaniğinde bazı farklılıklarla sebep olur. Açık su serbest yüzme tekniğindeki farklılıklar: Muhtemelen en büyük nokta, açık suda yüzenlerin "görebilmeleri" gerektiğidir. Kol ritimlerini kesintiye uğratmadan, nefes alışlarında gidilen bir sonraki şamandıraya başı kaldırarak yön belirlemek için bakabilmek önemlidir. Dalga, akıntı, rüzgâr sebebi ile kafanın fazla kalkması gerekir. Nefes alırken başın dışarda kalma süresi uzarken, gidilen yön de kontrol edilir.

Normal yandan alınan nefes dışında gidilen yöne bakmak için çoğunlukla iki tip nefes alış ve kafayı kaldırma tekniği kullanılır. Birinde mayo altından çıkarken kol-la birlikte baş tam devir ileri döndürülüp ileri bakılarak nefes alış, diğeri el suda yakalama aşamasında ilerlerken kafanın kaldırılması ile tam kol nefes alımı ile baş dalga üstünde kalması sağlanır.

Genellikle ileri bakma 4-6 kol devrinde bir kez hızlıca yapılır. En iyi yol, nefesten hemen önce başlarını öne doğru kaldırmaktır. Böylelikle zaten nefes alırken yükselen kafa gözlerin su seviyesinin üzerine kaldırarak hızlı bir şekilde ileriye, sonra tekrar yerine koymadan baş yana döndürülerek nefes alınır.

Serbest yüzme tekniğindeki genel prensipler aynı olsa da yarışma parkurdaki akıntı ve dalgadan, kolun suyu yakalama safhasının biraz daha derine ve mayo altı bastırışının kısa sürmesi söz konusu olabilir. Ancak genel prensipler aynıdır.

Kol tekniğinde suda uzanma safhası havuz tekniğine göre daha uzun tutulur. Bu suda denge sağlanmasına ve akıntılı suda daha fazla kaymaya yardımcı olunur.

Ayak vuruşları dengeleyici bir önem taşımakta, nefes alışları sırasında başın kalkmasından dolayı vücudu dengede tutmada daha fazla rol oynamaktadır. Zaman, zaman ayakların, daha derine ve sağa sola açılmasına neden olabilir. Mesafe arttıkça ayak kullanımını azalır. Yarış kıyafeti kullanımına izin verilen parkurlarda vücut ve ayaklar yüksekte durur, yarışta daha az ayak gerekir.

Kol çekiş ritmi, parkurların uzunluğuna ve suyun tuz ve kimyasal özelliklerine göre değişim göstermektedir.

Kol devrinde kat edilen mesafe ortalama 2m kadar diye düşünülse de parkur içinde değişen koşullara (akıntı) bağlı olarak, kat edilen mesafelerde değişiklikler görülür.

ACIK SU YARIŞ STRATEJİLERİ

Genelde havuz 1500m yarışmalarında başarılı olan uzun mesafe yüzücülerini için uygun olarak düşünülse de, açık su yarışma stratejileri farklıdır. Yarış stratejisi, havuz-

dakinden farklıdır. Çünkü ortamdaki değişkenler çok fazladır ve buna karşı yaratıcı olmaları gerekir. Örneğin, bir yüzücü 1500m havuzda kendi yarışında yüzer. Genellikle rahat bir şekilde kendi ortamında, kolay bir ritim bulur. Belli kol sayısında ve hazır olduğu hızda yarışı sürdürür. Açık su yarışında, kendini öndeki gruba doğru yaklaştırmak için başlangıçta sprint atması, ardından ortalama ritme doğru yavaşlaması ve sonunda sprint yapmaya hazır olmak için gerekli dayanıklılık ve hızda yüzebilecek yarış stratejilerini uygulamaya kondisyonunun hazır olması gerekir. Yarışmada farklı tempoda yüzebilecek antrenmanı yapması gerekir. Yarış anındaki kararlar ayrı bir önem taşır. Yarışma parkuru önceden, deneyimli bir ekip ile birlikte incelenerek yarışma mesafesine uygun stratejiler geliştirilmelidir. Kalabalık çıkışlarda korunmalı yüzme, ilerleyen mesafelerde tempoyu gereken hıza getirmek ve yarış sonuna kadar sürdürmek önemlidir.

Yüzücü neler yapmalı

Grup içinde "yüzme alanını" rakiplerden korumak ve sıkışmamak için gerektiğinde kolu toparlanma evresinde geniş veya kısa sürede öne getirmek, iyi bir stratejidir.

Başkalarının yanında / arkasında yüzmekten korkmamalı ve grupla birlikte kalmak veya ondan uzaklaşmakta hızı ayarlamak için atak yapacak taktikler üretebilmeli.

Biri mola verdiğinde veya gruptan ayrılmaya çalışırken, normal ritminden, çabuk hızlanabilmeleri gerekir. Açık suda yüzücü değişken hızlarla mücadele edebilmelidir.

Grup içinde yüzmeyi ve hemen önlerinde bulunanlardan nasıl yararlanacağını bilmesi gerekir. Rakibi çekmeden, grubun sudaki akıntı ve türbülansından faydalanmalıdır.

Başlangıçta daha yavaş bir grubun arkasında kalmamak ve liderlik grubunda olmak için, ilk "sprint" rekabete bağlı olarak 50m ila 500m arasında olabilir, ardından son sprintte de çevresinde olup bitenlere yarış içinde adapte olması gerekir.



ŞAMPİYONALAR, GUINNESS DÜNYA REKORLARI VE OLYMPIC CHANNEL İŞBİRLİĞİ



AYTEN KEÇECİ



Mayıs ayı squash turnuva ve organizasyonları için oldukça hareketli geçti. Covid-19 salgını sebebiyle son 2 yıldır yapılamayan şampiyonalar yapıldı.

Dünya Çiftler Şampiyonası-Glasgow

Dünya Çiftler Squash Şampiyonası 5-9 Nisan 2022 tarihlerinde İngiltere'nin Glasgow kentinde düzenlendi. Covid-19 salgını sebebiyle 2 yıldır yapılamayan şampiyona, normal programa göre Avustralya'da yapılacaktı. Ancak salgın döneminin sıkıntılı süreci sebebiyle organizasyon İskoçya'ya alındı. İskoçya Squash Federasyonu, 4 ay gibi kısa bir süre içinde şampiyona için hazırlandı ve çok başarılı bir turnuvaya ev sahipliği yaptı.

"150-180 bin Sterlin harcandı"

Glasgow, 2014 yılında İngiliz Milletler Topluluğu Oyunlarına ev sahipliği yapmıştı. Bu yıl, bir hayır kurumu olan Charity Glasgow Life, Glasgow'daki tesislere önemli miktarda para yatırdı; tüm yenilemeler için yaklaşık 150-180 bin Sterlin harcandı. Scotstoun artık dünya standartlarında dört çiftler kortu ve yenilenmiş bir squash merkezi haline getirildi.

Organizasyonun resmi internet sitesinden göre turnuva sonuçları:

Kadınlar

- 1 Georgia Adderley - Lisa Aitken (İskoçya)
- 1 Joshna Chinappa - Dipika Pallikal Karthik (Hindistan)
- 1 Alexandra Fuller - Cheyna Wood (Güney Afrika)
- 2 Georgina Kennedy - Lucy Turmel (İngiltere)
- 2 Abbie Palmer - Kaitlyn Watts (Yeni Zelanda)
- 2 Sarah-Jane Perry - Alison Waters (İngiltere)
- 3 Rachel Arnold - Sivasangari Subramaniam (Malezya)
- 3/4 Joelle King - Amanda Landers-Murphy (Yeni Zelanda)
- 3/4 Tsz-Wing Tong - Ho Tze-Lok (Hong Kong, Çin)
- 3/4 Ainaa Ampandi - Yiwen Chan (Malezya)
- 3/4 Alex Haydon - Jessica Turnbull (Avustralya)

Erkekler

- 1 Declan James [1] James Willstrop (İngiltere)
- 2 Greg Lobban [6] Rory Stewart (İskoçya)
- 3 Alan Clyne [5] Douglas Kempell (İskoçya)
- 4 İngiltere Daryl Selby [2] Adrian Waller (İngiltere)

Karışık Çiftler

- 1 Saurav Ghosal [2] Dipika Pallikal Karthik (Hindistan)
- 2 Adrian Waller [4] Alison Waters (İngiltere)
- 3 Greg Lobban [7/8] Lisa Aitken (İskoçya)
- 4 Joel Makin [5/6] Tesni Evans (Galler)

Birmingham Commonwealth 2022

Bu yıl 28 Temmuz-8 Ağustos 2022 tarihlerinde İngiliz Milletler Topluluğu Oyunlarına ev sahipliği yapacak olan Birmingham şehri, oyunlar öncesinde squash için promosyon çalışmaları yapıyor.

King Solomon International Business School'da açık hava squash kortu kuruldu ve squash'ı hemen tanıtmak hem de deneyimlemek isteyenlere yönelik etkinlikler yapıldı. Etkinlik kapsamında dünyanın 5 numaralı kadın squash oyuncusu Sarah-Jane Perry ve resmi Birmingham 2022 Commonwealth Games maskotu Perry the Bull, İngiltere Squash CEO'su Mark Williams ve okulun kurucusu Dr Cheron Byfield ile birlikte kortu açtı.

Organizasyon, West Midlands genelinde özel bir ekip tarafından yürütülüyor ve England Squash, PSA Vakfı, Dünya Squash Federasyonu, Rackets Cubed ve West

Midlands genelindeki ilçe dernekleri tarafından destekleniyor. Organizasyon, Squash İngiltere tarafından finanse edilmektedir.

Squash United'in kurucusu Ming Lee şunları söyledi: "King Solomon International Business School'da yeni spor fırsatları ve bir Birmingham 2022 Commonwealth Games heyecanı yaratmaktan mutluluk duyuyoruz. Birminghamlı çocuklara squash deneyimi yaşatmak ve Birmingham doğumlu Sarah-Jane Perry gibi geleceğin bir squash yıldızı olma hayallerini ateşlemek harika!"

Birmingham 2022 Başkanı John Crabtree şunları söyledi: "Birmingham'da squash kortlarını yeni alanlara ve topluluklara tanıtmak konusundaki bu harika konseptin hayata geçtiğini görmek harika."

Açık havada kurulan portatif squash kortları sayesinde, squash'ın binlerce öğrenciye ve gence ulaşması mümkün olacaktır. Yakın gelecekte, yapılan bu ve benzeri organizasyonlar sayesinde daha fazla insanın squash oynaması sağlanabilecektir.

Türkiye Şampiyonası-Haziran 2022

Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu tarafından yapılan açıklamaya göre, Türkiye squash

şampiyonası bu yıl Haziran 2022'de yapılacak. Henüz hangi şehirde yapılacağı ve tarihi ilan edilmedi. Mayıs ayı içinde federasyonun resmi internet sitesinden duyurusunu yapacak.

19 Yaş Altı Avrupa Şampiyonası-Eindhoven

Hollanda'nın Eindhoven şehrinde 9-17 Nisan 2022 tarihlerinde yapılan turnuvaya toplam 15 ülke sporcuları katıldı. İngiliz takımının 11.kez şampiyonluğunu ilan ettiği turnuvada Fransa takımı 2., Hollanda takımı ise 3. oldu.

Turnuvanın sonuçları:

- 1 İngiltere
- 2 Fransa
- 3 Hollanda
- 4 İspanya
- 5 Galler
- 6 İrlanda
- 7 Belçika
- 8 İsviçre
- 9 Almanya
- 10 İskoçya
- 11 Çek Cumhuriyeti
- 12 Macaristan
- 13 Danimarka
- 14 Hırvatistan
- 15 Yunanistan

Guinness Dünya Rekorları

BBC News haberine göre; İngiltere'nin Suffolk bölgesinde yaşayan Margaret Armstrong 85 yaşında aktif squash oynayan en yaşlı kadın olarak Guinness Dünya Rekorları tarafından onaylandı.

Squash maçlarını canlı yayın olarak izlemek her zaman mümkün olamamakta idi. Bu nedenle Dünya Squash Federasyonu, Olympic Channel ile bir yayın ortaklığı anlaşması yaptı. Olympic Channel, olimpiyat oyunlarını canlı yayın olarak veren bir dijital televizyon kanalı. Yapılan anlaşma sayesinde gençler şampiyonaları, elit kategori şampiyonaları ve master (yaş kategorileri) şampiyonalarını Olympic Channel üzerinden canlı olarak izleme imkânı olacaktır.

Konu hakkında yorum yapan WSF CEO'su William Louis-Marie şunları söyledi: "Squash'ı daha geniş bir kitleye ulaştırmaya yardımcı olacağına inandığımız Olympic Channel ile işbirliği yapmaktan onur duyuyoruz. Ortaklığın neler getireceğini görmek için sabırsızlanıyoruz."

Bilişimdeki imkanlar sayesinde squash artık canlı yayınlarla kolayca takip edilebilir bir branş haline geldi. Böylece dünyanın en başarılı squashçıları ve turnuvaları canlı izleyebileceğiz.

MAZİDEN BİR SES: PROF. DR. SALİH TUĞ

HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR



İnsan yaşamını zenginleştiren, düşünce yapısını ve vücut terbiyesini geliştiren, öncelikle kendisine ailesine ve vatanına faydalı bir fert olma yönünde ışık tutan ve hayatı boyunca ışık tutmaya devam edecek olan en mühim öğelerden biri, şüphesizki aldığı spor eğitimidir.



İnsan yaşamını zenginleştiren, düşünce yapısını ve vücut terbiyesini geliştiren, öncelikle kendisine ailesine ve vatanına faydalı bir fert olma yönünde ışık tutan ve hayatı boyunca ışık tutmaya devam edecek olan en mühim öğelerden biri, şüphesizki aldığı spor eğitimidir. Spor eğitiminin öncelikle ilköğretim ve orta öğretimin, genç dimağların gelişmesinde ne kadar mühim bir yer tuttuğu aşikardır. Ülke sporunun yarınlarını hazırlayacak olan bu genç dimağların

evrensel doğrular çerçevesinde faydalı olacakları şüphesizdir.

Son yıllarda cimnastik branşında başarılı sporcuların yaşamları tetkik edildiğinde başarılarında, deneyimli antrenör kadrolarının ve idarecilerin yanı sıra, Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı Sn Suat Çelen ve yönetim kadrosunun eğitime verdikleri ehemmiyetin ve ileri görüşlerinin büyük payı olduğu anlaşılmaktadır.

Cimnastik Federasyonumuzun

maddi ve manevi desteği ile ülke tarihinde ilk kez Türk Cimnastik Tarihini araştıran, mensubu olduğum değerli cimnastik ailesinin bir ferdi olarak Cimnastik Tarihimizin ilk sporcularını ve Türk Cimnastik Tarihimizi bizlerden sonra gelecek nesillere aktarmak istedim.

İlk yazımda sizlere şu an hayatta olan en eski cimnastikçiyi kendisinin anlatmasının uygun olacağı kanaatindeyim.

Salih Tuğ kimdir?

İslâm hukuku profesörü, akademisyen, araştırmacı yazar, çevirmen. 1930, Fatih/İstanbul doğumlu. Aksaray İlkokulu (1942), Pertevniyal Lisesi (1948), İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi (1954) mezunu. Lise yıllarından doktorasını yaptığı yıllara kadar (1963) aletli jimnastik, atletizm ve kayak alanlarında girdiği yarışmalarda yirmi kadar kupa ve kırka yakın madalya ile taltif edildi.

1963 yılında "İslâm Vergi Hukuku'nun Ortaya Çıkışı" başlıklı tez çalışması ile İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nde doktorasını tamamladı. "İslâm Ülkelerinde Anayasa Hareketleri" çalışmasıyla doçent (1969), "Hadis Edebiyatı ve Zuheyr b. Harb" incelemesiyle profesör oldu (1976).

Prof. Dr. Salih Tuğ, akademik habilitasyon sürecinde sonrasında kitap olarak da basılan, "İslâm Ülkelerinde Anayasa Hareketleri" üzerinde çalıştı. Tez konusunun tespit edilmesi ve bu sahanın bir araştırma konusu olarak gerçeklik alanına aktarılmasında Muhammed Hamidullah Hoca'nın teşviklerinin büyük etkisi oldu. Prof. Dr.

Salih Tuğ'un profesörlük çalışması ise Hadis edebiyatı ile ilgili bir yazma eser olan Kitâb'ul-'ilm'in tenkitli neşri ile birlikte Türkçeye çevirisidir.

Prof. Dr. Salih Tuğ İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi İslâm Araştırmaları Enstitüsü'nde 1956 - 1976 yılları arasında asistan, 1976 - 1982 yılları arasında da müdür olarak görev yaptı. Bu kurumu neredeyse tek başına ayakta tuttu ve kütüphanesinin işler bir kütüphane haline gelmesini sağladı. Genelde İslâm araştırmaları konularına giren çalışmaların öncülüğünü yapan Prof. Dr. Salih Tuğ, aynı zamanda o yıllarda İslâmi ilimlerle ilgili akademik çalışma yapan ve kendisine başvuran hemen herkese yol gösterdi.

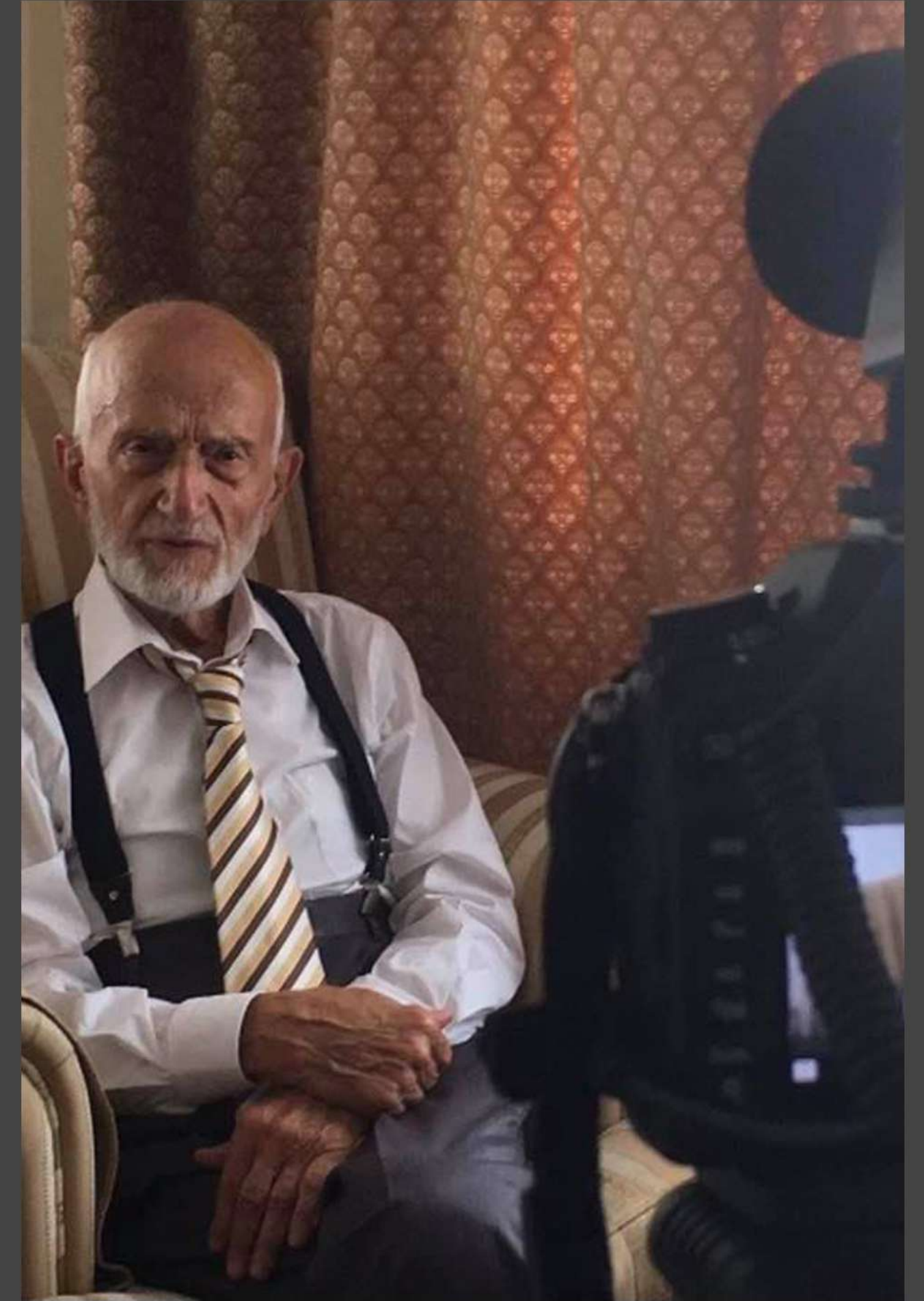
Prof. Dr. Salih Tuğ, Prof. Dr. Muhammed Hamidullah'ın bir kısım eserlerinin ilk ve en önemli mütercimlerinden biridir. İdareci olarak 1969 - 1970 yılları arasında MEB. İstanbul Yüksek İslâm Enstitüsü Müdürlüğü, daha sonra burası ilahiyat Fakültesi'ne dönüşünce 1982 - 1994 yılları arasında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi kurucu dekanlığı görevlerinde bulundu. Yaş sınırı dolayısıyla 1997 yılında emekli öğretim üyeliği statüsüne ulaştı.

İlim yolunda faaliyet gösteren cemiyet ve vakıflarda 1970'lerden bu yana çeşitli düzeylerde görevler alan Prof. Dr. Salih Tuğ, 1980 - 1982 yılları arasında Aydınlar Ocağı başkanlığı yaptı. 1995 yılından bu yana Türkiye Millî Kültür Vakfı Mütevelli Heyeti Başkanlığı ve 2004 yılından bu yana İstanbul Ticaret Üniversitesi Mütevelli Heyeti üyeliği görevlerini sürdürmektedir. Fenerbahçe Spor Kulübü ile çok sayıda dernek ve vakfın üyesidir.

Salih Tuğ ile özel röportaj

-Öncelikle röportajımızı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Bize önce kedinizi tanıttirmisiniz?

Adım Salih Tuğ. Önce bu sistemi evime kadar taşıyıp böyle bir kaydı lütfedip almaya çalışan Hüseyin Şeyda Beye teşekkürlerimi arz ederim. 1930 senesinde İstanbul'un Aksaray semtinde Horhor caddesine yakın bir sokakta, Uzunyusuf sokağında 8 numaralı evde dünyaya geldim. Çocukluğum o bölgede geçti. Yusuf Paşa tarafından yapılan Murat Paşa Camisi'nin karşısında ana okuluna



başladım. Daha sonra Aksaray ilkokulunda tahsilime devam ettim. Orta tahsilimi Yenikapı Orta Okulunda yaptım, o da Aksaray'da Valide Camisinin kible tarafındaki meydanda bir bina idi. Liseyi gene Valide camisinin hemen yeni cemaat yerinde Valide Mektebi diye de anılan Pertevniyal Lisesinde tamamladım. Pertevniyal Lisesinde tahsilimi bitirdikten sonra İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesine girdim ve oradan mezun olarak İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde araştırma görevlisi olarak İstanbul'da hayatıma başladım. Doktoramı, Doçentliğimi, Profesörlüğümü İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde elde ettim.

-Cimnastik sporuyla nasıl tanıştınız ve bu spora nasıl başladınız?

Pertevniyal lisesinin 9. sınıfında okurken arkadaşlarla spor yapalım dedik, hangi sporu yapalım. Tabii ki hangi alan, İstanbul'da ne müsaade ediyorsa onu yapacaksınız. İstanbul Suriçi tarafında atletizm yapacak yer yok. Ancak sokakta koşabiliyorduk. Yaptığımız araştırmalarda; Eminönü Halk Evi cimnastik salonu açılmış. Çeşitli spor dallarının bu kapalı spor salonunda yapılmakta olduğunu duyduk. Heyecanla koştuk gittik. Hatırladığım kadarıyla orada vazifeli olan ve ticaretle uğraştığını daha sonradan öğrendiğim Faik Bey ve Ferit Beyler vardı. Spor idarecileri vardı. Bizim

beden durumumuza bakmak suretiyle üç arkadaş; Oğuz Orbey, Yılmaz Halkacı ve ben grup cimnastiği diye bir cimnastik dalına, bu kültür fizik hareketleri yapan, hareket-i bedeniye dediğimiz spor bölümüne belli kıyafetleri giymek suretiyle başladık. Koşuyoruz, ısınıyoruz, sonra beden hareketleri yapıyoruz, başımızda muallim var tabii. Fakat bizi hiçbir şekilde cezbetmedi. Bir şey dikkatimizi çekti. Grup cimnastiği saat 4'te başlayıp 5'te bitiyordu. 5'te ise... İşte mesele orada başlıyor bizim için; birtakım gürültülerle bizim boşaltığımız salona birtakım aletler çekiyorlar, demir sesleri arasında sonradan öğrendiğimiz Barfiks dedikleri aleti kuruyorlar, tavandan halkalar iniyor, minderler çıkıyor. Bunu iki gün üst üste seyrettik. İşte dedim bizim yapacağımız spor bu. Fakat müracaat ettiğimizde, "siz grup cimnastikçisiniz alamayız" dediler. Biz üç arkadaş liseli aklı ile hüviyetimizde bulunan grup cimnastiğinin G sini silerek A yaptık. Hüviyetimiz artık Aletli Cimnastik olmuştu. Böylece yeni hüviyetimizi göstererek salona antreman için girdik. Büyük bir hevesle aletlerin kurulmasına yardım ettik. Karşımızda çok ince ve zayıf, gayet güzel vücutlu, biraz da disiplinli bir muallim vardı. Antremana devam ettik ve ilk imtahanda muallim bizi zayıf ve ince, beni de uzun boylu buldu. Siz dedi birdahaki sefere gelmeyin bu sporu yapamazsınız. Sizin yeriniz başka bir spor dalı. Biz çok kızgın ve kırgın bir şekilde salonu terk ettik. Fakat cimnastik bizi o kadar çok cezbetmişti ki ertesi gün antremana yine gittik fakat o antrenör yoktu.

O dönemde seyirciler çok hoşlandı bizleri seyretmekten. Bazı bayramlar da, mesela 19 Mayıs bayramlarında Eminönü Halk Evinde gösteriler yapılır, biz de aletli cimnastik takımı olarak gösteri yapardık. Bütün seyircilerle birlikte ortalık alkıştan kopardı.

-İlk antrenörünüz kim oldu?

İlk antrenör olarak karışımıza, -Allah rahmet eylesin- Profösör Nihat Yılbar çıktı. Kendisi bizi kovmak şöyle dursun, gülerken karşıladı ve gruplara dağıttı. Nihat Yılbar'ın bu davranışını şu anda bile gözlerimi yaşartan bir olay olarak sizlere tevdi ediyorum. Sonradan öğrendiğimize göre Ticaret Odasında memur olarak çalışan Nihat Yılbar benim için sadece bir antrenör

değildi. Beni yüzme sporlarına alıştıran, beni kayak yapmak üzere öncülük yapıp İstanbul'dan Uludağ'a götürüp kayak yaptıran kişi ve nitekim bu çalışmalar sonunda Nihat Hocamın teşvik ve taktiriyle Slalom birinciliğine kadar yükseldim. 1945 senesinden 1960 senesine kadar Eminönü Halk Evi spor salonunda çalışarak o günkü teşkilatın kurduğu değişik isimler altında müsabakalara da katılarak kupa, madalyalar, şiltler ve bayrakları halen muhafaza etmekteyim.

-Başka hangi spor salonlarında çalıştınız tarihleri ile açıklarmısınız?

Aletli cimnastik aşkımız daha sonraki senelerde de devam etti. Sadece Eminönü Halk Evi ile yeterli olmadı. İstiklal Caddesinde Ağa Cami'nin karşısındaki sırada Hasnun Galip sokağındaki Galatasaray Lisesi'nde tüm cimnastik aletleri vardı. Tahmin ediyorum Faik Hoca da (Ali Faik Üstünidman) kurucularından olabilir. Burada belli zamanlarda antreman yapardık. Çok iyi arkadaşlarım oldu. Galatasaray Lisesi'nin elemanları, Türköz Özbey'in kardeşi, sonradan siyasal bilgiler fakültesi dekanı olan İzzet Bey, ayrıca rahmetli Türköz Özbey. Jeofizik mühendisi olarak hayata atıldı sonradan.

Daha sonra Boğaziçi Üniversitesi spor salonunda antremanlara devam ettim. Daha sonra Robert Kolej'in salonunda da cimnastik yapıldığı haberine ulaştık. Robert Kolej'in spor salonuna gitiğimizde karşımıza hoca olarak Nadovski diye Rus bir hoca çıktı. Ondan da çok istifade ettik. Nihat Yılbar Hocamız yaz aylarında Heybeli Adada oturur ve ara sıra bizi balığa çıkarırdı. Kendisinin yönlendirmeleriyle Deniz Lisesinin spor salonunda da birkaç kez antreman yaptığımı hatırlıyorum. Çünkü deniz vasıtaları ile adaya gitmek, Deniz Lisesinde, Askeri Lisede cimnastik yapmak kolay değildi.

-Hangi yarışmalara katıldınız?

1955 yılında Beden Terbiyesi Bölge Müdürlüğünün düzenlediği İstanbul Şampiyonasında 1. Kategoride paralel aletinde birinci olmuşum, yine 1955 yılında Mahzar Kazancı Kupası 2. kategoride ikinci, 1955 yılında Beden Terbiyesi İstanbul Bölgesi Büyük Faik Hoca müsabakalarında 1. Kategori 1.si oldum, 1. Kategori kulplu beygir birincisi, Mahzar Kazancı Kupası 1.

Kategori Barfiks 1.si oldum. Hatırlıya bildiklerim bunlar efendim.

-Daha başka bir spor dalı ile uğraştınız mı?

1965 yılından sonra üniversite hayatımda, kesafetli ve dikkatli bir çalışmaya gayret göstermem cimnastik ile ilgimi ve alakamı maalesef kesti. Bu arada geliştirdiğimiz sportif hayat arasında atletizme de merak sardım ve üzerinde çalıştık. Bazı arkadaşlar edinerek Fenerbahçe Stadyumunda, şimdiki Şükrü Saraçoğlu stadında antremanlar yapıyorduk. Burada yapılan müsabakalara katılarak İstanbul Dekatlon 2.si oldum. Kayak sporuna gelince; Fatin Tep'e'nin hemen altındaki kayak merkezine gidip yarışmalara katılabilmek için için babamdan 10 gün süre yetecek kadar para almıştım. Paten aldım. Fakat İstanbul'da o sıralar asfalt yoktu, sokak araları Arnavut kaldırımı idi. Antreman yapacak yer olmadığından, İstanbul Üniversitesinin içindeki asfalt yolda aldığım patenlerle güya kayak sporu yapıyormuş gibi kendimi antremana tabi tutuyordum. Nitekim 1952-1953 yıllarında Bursa Kayak Spor Ajanslığının tertip ettiği müsabakalarda Bursa slalom birincisi oldum.

Üniversite'ye intisabım ve burada ilmi bir takım faaliyetler göstermem, yavaş yavaş beni spor alanından uzak tutmaya da başlamıştı. Psikolojik olarak kendimi ilmi çalışmalara verdiğimden önce doktora, daha sonra doçentlik ve daha sonra da profesörlük ünvanlarımı elde edebilmem için yoğun bir çalışmayla, üniversitenin kütüphanesinde çalışmak mecburiyetim vardı. Şu anda 2019 senesindeyiz. 2019 senesinden sonra 1930 yılında doğan bir kimse daha kaç sene yaşar onu bilemem ama gözlerim müsaade etseydi ben yine eski dinamik hayatıma devam ederim diye düşünürdüm. Her şey Allah'tan, dolayısıyla hakkıma ve kaderime razıyım. Beni dinlediğiniz, için teşekkürlerimi arz ederim. Hepinize uzun ömürler, sağlıklı bir spor hayatı ve başarılı bir meslek hayatı ve aile hayatı dua ederim.

Aletli Cimnastik Salonlarında bana hocalık yapan Prof. Nihat Yılbar ve Mahzar Kazancı Beyleri rahmetle anıyorum. Teşekkür ederim efendim. Medyun-u şükran.

TÜRKİYE DE FITNESS EĞİTMENİ OLMAK

HAZIM ÇOLAK



Hazım Çolak

İlk olarak Türkiye'de fitness eğitmeni olmak için nasıl bir yeterliliğe sahip olmalısınız ona bakalım.

1. Yol: Üniversitelerin spor bilimleri ya da beden eğitimi spor yüksek okullarından birinde eğitim görürken aynı zamanda bir fitness merkezinde stajyer eğitmen, sonrasında eğitmen olarak görev yapabilirsiniz. Yukarıdaki fakültelerin antrenörlük bölümü, fitness ihtisas alanından mezun olarak 3. Kademe kıdemli antrenör belgesine sahip olup büyük işletmelerde görev yapabilir ve kendinize ait bir işletme açabilme hakkına sahip olabilirsiniz.

2. Yol: Fitness federasyonunun sağladığı, 2 haftadan az süren bir eğitim ile fitness antrenörlük belgesine sahip olabilir, eğitmenlik yapabilirsiniz. Bunun için 18 yaşını doldurmanız ve lise mezunu olmanız yeterli.

Bu yerleşmiş yapı dışında günümüzde buna ilave olan, çoğu kişi tarafından kullanılabilen birkaç olgu var. O da örneğin; fitnessa devam eden bireylerin zaman geçtikçe seviyelerini arttırarak tecrübelenmeleri neticesinde insanları çalıştırır hale gelmeleri ve bunu meslek olarak kullanmaları.

Başka bir durum ise; özel kurumlar vasıtasıyla çeşitli süreler ve biçimlerde sürdürülen eğitimler sonunda bu kurumların sahip olduğu ya da bağlantılı olduğu işletmelerde eğitmen olarak görev yapabilirsiniz.

Bu iki olgu da günümüzde artarak devam etmektedir.

Eğitmen olduğunuzda sahada nasıl bir ortam ile karşılaşacaksınız. Buna da değinmek istiyorum.

Öncelikle siz sahada eğitmen olarak danışanınıza bir şey söylediğinizde size mutlaka inanacaktır. Çünkü karşınızdaki insan genellikle anlattığınız konuya hâkim değil ve söylediğiniz sorgulayabilecek durumda değildir.

Yine sahada ilk eğitmen olarak başladığınızda karşılaştığınız eğitmen profilleri birbirinden farklı olacaktır. İşini iyi yapmaya çalışan eğitmenler dışında, çok motive olamayan eğitmenler de göreceksiniz. En çok şaşırtıcı olan ki bence sektördeki büyük çelişki burada. Şöyle açarsak; almış olduğunuz teknik eğitimin uygulanması safhasında sahada bunu uygulamaya çalışırken sizinle aynı ortamda

çalışan, iletişim, sosyal beceriler, ikili ilişkiler etkisiyle eğitmenliğini devam ettiren, teknik yaklaşımdan uzak, danışanı iyi zaman geçirmeye dayalı işini sürdüren eğitmenler ile karşılaşacaksınız. Bu sayı oldukça fazla olacağı için eğer tecrübesizseniz ve bilgi anlamında uzman olabilecek seviyeye henüz gelmediğiniz için bu sizin kendinizi, izlediğiniz metodu sorgulamanıza neden olabilir. Çünkü bu kolaydır ve yorucu, uğraştırıcı değildir.

Son olarak izlemeniz gereken yol ile ilgili tavsiye niteliğinde şunları söylemek istiyorum: Fitness'ın hedeflediği sağlıklı yaşam ile ilgili bir felsefeye sahip olmanız ve bu amaçla insanları yönetmeniz, bilimsel gelişmeleri takip etmeniz, bunu kullanmanız ve bilim elçiliği yaparak insanların bilgilendirmeniz, farkındalıklarını arttırmanız gerekiyor. Bilimsel, kanıt dayalı, ölçme-değerlendirme ve uygulamanın olduğu çalışma metodları kullanmanız -bu eğlenceli olmayabilir, göze hoş gelmeyebilir ama ikna edici olmanız gerekiyor. Olması gereken bu çünkü- Hepinize başarılar diliyorum...



WILL
SMITH

ALI

ALI

BİR
MICHAEL MANN
FİLMİ

Yıl 1964... Cassius Clay azılı rakibi Sonny Liston'ı yener ve boksta dünyanın en iyisi olur... Hatta şu an bile onun için "Tüm Zamanların En İyisi" diyorlar. Cassius Clay, tüm dünya tarafından ilgiyle takip edilir. Efsane bokşçu müslümanlığı seçer. O artık Muhammet Ali'dir ve boks evreninde eşi benzeri görülmemiş bir seviyeye ulaşır.

Ta ki Vietnam Savaşı'na katılmayı reddedene kadar...

Bu filmde **Will Smith**'i **Muhammed Ali** rolünde seyrediyoruz.