

**protokol**  
**tribünü**



**EKONOMİK KRİZ**  
**TÜRK FUTBOLU** için  
**FIRSAT MI?**

MÜSLÜM GÜLHAN BURAK ÖZGÜL ONNİK AZINYAN KAMİL ERDEM  
MEHMET EYÜP YARDIMCI HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR  
AYTEN KEÇECİ OSMAN SARIKAYA HAZIM ÇOLAK OKAN KUŞ

## Editörden...

Sporun aşıklarına merhaba...

4. sayımız ile birlikteyiz.

Türkiye dahil tüm dünyanın majör ligleri sona erdi, zorlu bir maraton geride kaldı, şampiyonlar belirlendi ve kimilerinin belki de maçlardan daha çok alaka gösterdiği transfer sezonu başladı.

Türkiye'de belki de "hastalık" denilebilecek seviyede bir yıldız transfer beklentisi her sezon olduğu gibi bu sezon da hâkim. Fakat bir Hagi, Alex, Sneijder, Quaresma veya adını burada saymadığımız verimli yıldızları bulmak her zaman mümkün değil... Bunlar 10 transferin 1'inde denk gelen başarılar, dolayısıyla 10 yıldız transferin 9'una harcanan miktarlar, bugün Türkiye futbolunun bataklığa saplanmasının sebebi...

Senelerdir Finansal Fair-Play kısılcığında debelenmesine rağmen yıldız transfer hastalığından da taviz vermeyen dört büyüklerin toplam borcu 1 milyar Avro'ya dayanmış durumda. Kötü yönetimlere ek olarak ülkemizin ve dünyanın içinde bulunduğu ekonomik durum krizi derinleştiriyor.

Meşhur bir söz vardır, "her kriz bir fırsattır" diye. Acaba içinde bulunulan kriz Türk futbolunun yeniden yapılandırılması, değer üreten bir hale gelebilmesi için bir fırsat olabilir mi?

Elbette olabilir cevabını veren bir pozisyonda olduğumuz için dergimizin bu sayısında cevabı bizce malum olan şu soruyu sormayı uygun bulduk: "EKONOMİK KRİZ TÜRK FUTBOLU İÇİN FIRSAT MI?"

\*\*\*

Önceki sayılarımızda olduğu gibi dergimizin bu sayısında da birbirinden kıymetli yazarlarımızın, okuması son derece keyifli, keyifli olduğu kadar da düşündürücü ve bilgilendirici yazılarını bulabileceksiniz.

Yazarlarımızın merkezde bugün spor denilince ilk akla gelen branş futbol olmak üzere tenisten squash'a ve cimnastiğe kadar çeşitli spor branşları hakkındaki yazılarından istifade edebilirsiniz dileğiyle...

Gelecek sayımızda görüşürüz.

## protokol tribünü

**PROTOKOL  
TRİBÜNÜ**  
YIL: 1 SAYI: 4  
HAZİRAN 2022

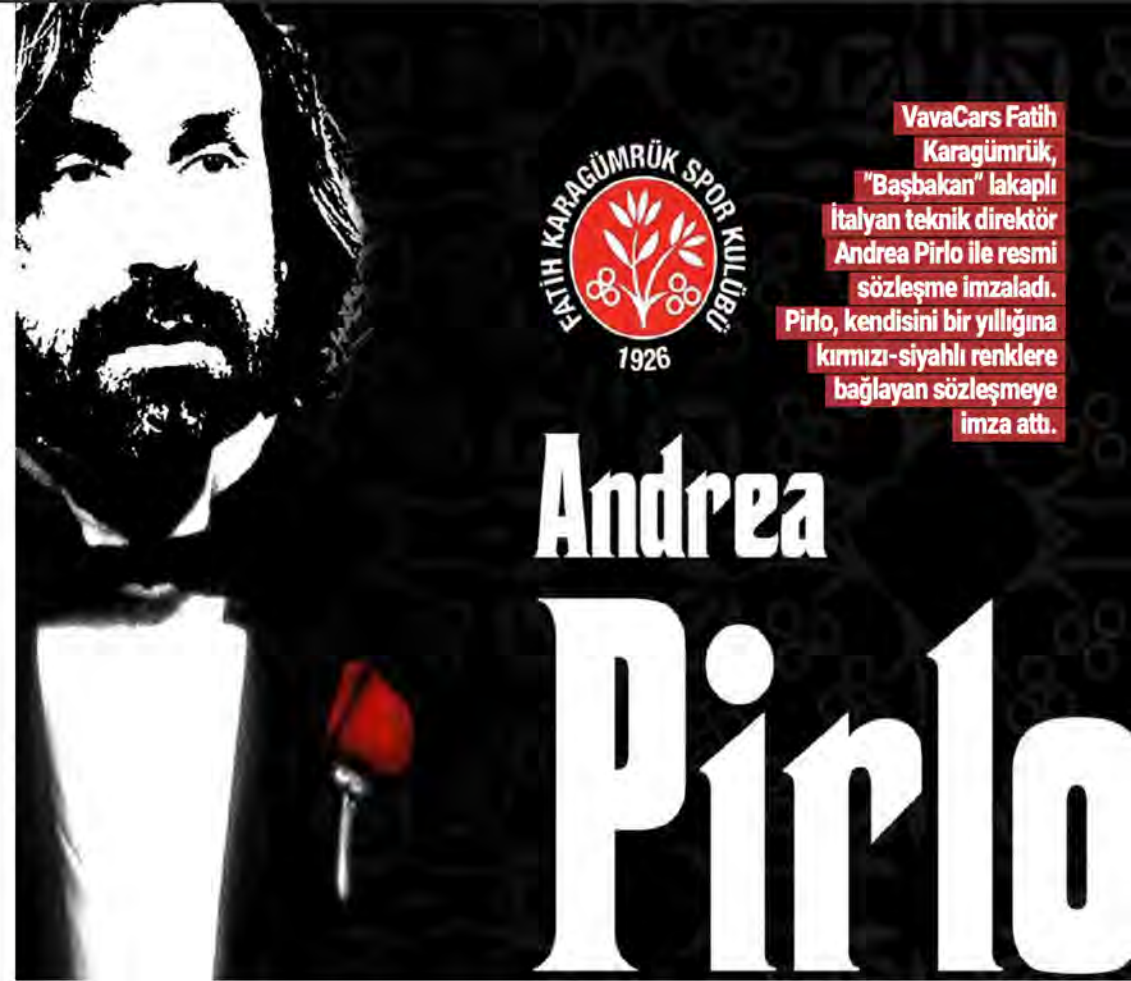
**SAHİBİ VE  
SORUMLU  
YAZI İŞLERİ  
MÜDÜRÜ**  
İSLAM BOZKURT

**EDITÖR**  
FATİH METİN

**İRTİBAT**  
0545 544 04 99

**MİZANPAJ**  
OĞUZ CAN ŞAHİN

**WEBSİTE**  
protokoltribunu.com  
sporanalitik.com



**VavaCars Fatih**

**Karagümrük,**

**"Başbakan" lakaplı**

**İtalyan teknik direktör**

**Andrea Pirlo ile resmi**

**sözleşme imzaladı.**

**Pirlo, kendisini bir yıllığına**

**kırmızı-siyahlı renklere**

**bağlayan sözleşmeye**

**imza attı.**

## ALG SPOR ŞAMPİYON OLDU!

Türkcüll Kadın Futbol Süper Ligi play-off finalinde Wulfz Fatih Karagümrük'ü 2-1 mağlup eden ALG Spor, ilk şampiyonluğuna ulaştı.

Alsancak Mustafa Denizli Stadi'nda oynanan karşılaşmanın henüz 2. dakikasında Sibel Duman'la bir penaltı atışından faydalanamayan Wulfz Fatih Karagümrük, ilk yarıyı 26. dakikada Derya Arhan'ın golüyle 1-0 önde tamamladı. İkinci yarıda 61. dakikada Emine Ecem Esen ve 64. dakikada Ecem Cumert'le goller bulan ALG Spor 2-1 öne geçti.

Müsabakadan 2-1 ayrılan Gaziantep temsilcisi, 2021-2022 sezonunda şampiyonluğu elde etti.

Ligde B Grubu'nda mücadele eden iki ekipten ALG Spor, normal sezonu Wulfz Fatih Karagümrük'ün 7 puan önünde bitirdi.

Play-off çeyrek finalinde Bitexen 1207 Antalyaspor'u, yarı finalde Beşiktaş Vodafone'nu saf dışı bırakan ALG Spor, Wulfz Fatih Karagümrük'ü de 2-1 yenerek 2021-2022 sezonunu şampiyon tamamladı.

2018-2019 sezonu play-off finalinde Beşiktaş'a mağlup olan, geçen sezon da yarı finalde yine siyah-beyazlı ekibi geçemeyen ALG

Spor, bu yıl finalde Wulfz Fatih Karagümrük engelini geçerek ilk şampiyonluğuna ulaştı.



# FRANKFURT-FENERBAHÇE EŞLEŞMESİ



Müslüm Gülhan

## MÜSLÜM GÜLHAN

Avrupa Ligi Şampiyonu Frankfurt ile Süper Lig'i 2'nci bitiren Fenerbahçe'yi kıyaslamak belki çok şey ifade edemeyebilir ama aynı gurupta oynamaları ve denk kurguya sahip olmalarından dolayı Fenerbahçe açısından belirleyici parametreler ortaya çıkarabilir.

Ali Koç ile Ozan Kütahyalı arasında geçen diyalogu birkaç açıdan incelemek gerek olmasına rağmen, Ali Koç'un duruş ve söylemleri Fenerbahçe Kulüp başkanı olarak kurumsal bir duruşu ifade etmekteydi.

Bu duruş, futbol takımlarının her birinin 'kurumsal kültür' tanımına uygun davranış tutarlılığı göstermelerinin oldukça zor olduğu bir dönemde içinde olduğumuz için çok değerli görünmekte.

Bu tutarlı duruş yanında Fenerbahçe'nin sportif anlamda da bir istikrara ihtiyacı var. İşte buna destek olacak bir kıyaslama iyi bir analize sebep olabilir.

Avrupa Ligi şampiyonu olan ve Bundesliga'yı 11.bitiren Frankfurt is, Süper Ligi 2'inci bitiren Fenerbahçe'yi kıyaslamak belki Frankfurt açısından çok şey ifade edemeyebilir ama, aynı gurupta oynamaları ve denk kurguya sahip olmalarından dolayı Fenerbahçe açısından belirleyici bir takım parametreleri ortaya çıkartması baki-

Fenerbahçe ile aynı konumda olan Frankfurt arasındaki antrenör, oyuncu ve sistem istikrarı üzerine eleştirel kıyaslama üzerinden, sayısal olarak da sportif olarak da değişmesi gereken bir şeylerin olduğu ortaya çıkartmaktadır. Hem Fenerbahçe açısından hem de Türkiye'de oynanan futbol açısından çok ciddi yetersizlikleri de ortay koymakta.



mından önemli buluyorum.

Bu parametrelerden en önemli ki yazının ana temasını da oluşturan; takımların oyunculara yaptıkları katkılarla gösterdikleri aşama sayesinde, yapılan transferlerin başlangıç bonservis bedelleri ile takımda oynamalarından sonraki bonservis bedelleri üzerinden kıyaslama yapmak, oyun istikrarını ve kulüp politikalarını

eleştirel olarak bakmak üzere önemli sonuçlar vermektedir.

Çünkü, bu bedel değişimin ana unsuru olan oyuncuya değer katmak ve onu önemli takımlara satarak bir katma değer yaratmak kulüp açısından bir istikrarın sonucunu ortaya koyarken, hele hele Avrupadaki büyük takımların buna ikna olup sürekli takımı takip etmesi bir politikanın



varlığını da belli eder.

Kurumsal politikalar üzerinden hareket etmek kulüpler açısından istikrarı yakalamanın temel dayanağıdır.

Politikaların varlığını veya eksikliğini belirlemek için iki takım arasındaki oyuncular üzerinden hareket etmek gerekmektedir.

Frankfurt ile başlayalım...

Frankfurt, Filip Kostic'i 2018 yılında Hamburg'dan kiralamasının ardından, sanırım satın alma opsiyonunu kullanarak piyasa değeri şu anda 20 milyon avro olmasına rağmen 6 milyon avroya satın aldı.

Diğer başarılı oyuncu Daichi Kamada'yı da 2017 yılında 1,6 milyon avroya Japonya'dan alınıp, bir sene kiraya verdikten sonra kadrosuna ka-

tıp, çok iyi verim almasının ardından şu anda bonservis bedeli 22 milyon avroya çıktı.

Raffel Borre'yi 2021 yılında bedelsiz olarak River Plate'den almalarına rağmen şu an bonservis değeri 17 milyon avro.

Jasper Linsdörtnm ise 2021 yılında 7 milyon avroya Bröndby'den aldılar ve şundaki bonservis değeri 14 milyon avro.

Evan Ndica ise stoper olarak 5,5 milyon avroya Auxerre'den alınmasına rağmen, şu anki bonservis bedeli 28 milyon avro.

2021 yılında elindeki en değerli iki oyuncusu olan Andre Silva'yı Milan'dan 3 milyona aldıktan sonra iyi performans sonrası 23 milyon avroya Leipzig'e sattılar. 2019 yılında Ben-

Frankfurt bu sene anlaşığı antrenörü Oliver Glanner ile 2024 yılına kadar sözleşme imzaladı. Daha önceki antrenörü Adi Hütter ile 2018 yılında sözleşme imzalarırken 2021 yılında sözleşmesi bitine kadar çalıştı. Fenerbahçe ise daha önce çalışığı altı antrenörün dışında, sadece bu sezon da üç antrenör ile çalıştı. Victor Pereira ile başlayıp, Zeki Murat Çöle ile devam etti ve İsmail Kartal ile sezonu bitirdi.

fica'dan 22,34 milyon avroya aldığı Luca Jovic'i aynı yıl 63 milyon avroya Real Madrid'e sattılar. 2017 yılında Sebastian Haller'i 12 milyon avroya Utrecht'ten alıp 2019 yılında 50 milyon avroya Westham'a sattılar.

Şimdi güncel futbolcular üzerinden önce gidelim sonra önceki senelerdeki oyunculara bakalım.

Kosic, Kamada, Borre, Linsdörtnm ve Ndica'ya ödenen bonservis bedellerinin toplamı 20,1 milyon avro. Peki güncel değerlerine bakalım, toplamı 73 milyon avro. Yani bu sene sadece bu beş oyuncudan 52,9 milyon avro artı değer gözüküyor.

Hani bunlara farazi denile-bilinir mi bilmeme ama, bunu sağlamak için geçmişe bakersak sanırım iyi sonuç alırız.

Sağlama için daha önce sattığı ve yukarıda isimlerini yazdığım oyuncular üzerinden gidersek: Silva, Jovic ve Haller'e ödenen bonservis bedelinin toplamı 37,34 milyon avro iken, satış sonrası bonservis bedellerinin toplamı ise 136 milyon avro. Ve bu üç oyuncunun bonservislerinden elde edilen kar ise 98,66 milyon avrodur.

Gelelim Fenerbahçe'ye...

Frankfurt'ta olduğu gibi güncel beş isim üzerinden gideceğim.

Altay Bayındır, Ankaragücü'nden

2019 yılında 1,5 milyon avroya alındı ve şu anki bonservis bedeli 15 milyon avro.

Yüksek bonservis örneği için Ally Samatta'yı kiralıkta olsa da bu raya almak gerektiğine inanıyorum. Aston Villa'dan 6 milyon avroya alındı ve şu an bonservis değeri 3 milyon avro.

Aynı seviyedeki Luiz Gustavo, o da 6 milyon avroya Marsilya'dan alındı ve şu andaki bonservis değeri 1,5 milyon avro.

Min Jae Kim ise 3 milyon avroya satın alındı şu anki bonservis değeri 11 milyon avro.

İrfan Can Kahveci ise 7 milyon avroya satın alındı şu andaki bonservis değeri 8 milyon avro.

Bu beş oyuncuya ödenen bonservis bedellerinin toplamı 23,5 milyon avro iken, şu andaki bonservis değerlerinin toplamı 38,5 milyon avro gözükmemekte.

Buradaki ayrıntı çok önemli!.. Bakın oran veya yüzde değil, miktar olarak net olarak Fenerbahçe Frankfurt'tan daha fazla ödeyip daha az kazanmış gözükmemekte.

Fenerbahçe için maaşlar hariç aradaki fark 15 milyon avro artı değerdedir. Bu kıyaslama Frankfurt'a göre takımın oyun performansının oyuncuya katkısının düşük olduğunu göstermektedir. Tabii bu da teknik anlamda oynanan oyunun istikrarını ve bir sistematik kurgu üzerinden eleştiriyi de beraberinde getirmektedir.

Aynı Frankfurt'ta olduğu gibi geçmiş yıllar üzerinden sağlamasını yaparsak sanırım daha inandırıcı olacaktır.

2020 yılında Kayserispor'dan 2,5 milyon avroya alınan Deniz Türüç bedelsiz olarak 2021 yılında Başakşehir'e imza attı. 2019 yılında Rizespor'dan 5,6 milyon avroya satın alınan Vedat Muriği 2020 yılında 19,92 milyon avroya Lazio'ya gitti. 2017 yılında 180 bin avroya alınan Eljif Elmas 2019 yılında Napoli'ye 16,2 milyon avro bonservis bedeliyle satıldı.

Şimdi bu üç oyuncu için bonservis değer karşılaştırmasına bakalarsak: Ödenen bonservis bedelleri 8,28 milyon avro iken, satış sonrası



**Frankfurt'un güncel bonservis toplam değeri 199,05 milyon avroyken, Fenerbahçe'nin 133,63 milyon avro. Ama güncel değerler üzerinden Frankfurt 14,55 milyon artı bakiye verirken, Fenerbahçe maaşlar hariç 10,79 milyon avro eksi bakiye vermektedir.**

ise 36,12 milyon avro para elde etti. 27,84 milyon avroluk fark artı bakiyedir. Frankfurt'un kendi satışındaki kazancı 98,66 milyon avro oldu. Yani Fenerbahçe'den 3,5 katı fazla para kazanmış.

Frankfurt'un güncel bonservis toplam değeri 199,05 milyon avroyken, Fenerbahçe'nin 133,63 milyon avro. Ama güncel değerler üzerinden Frankfurt 14,55 milyon artı bakiye verirken, Fenerbahçe maaşlar hariç 10,79 milyon avro eksi bakiye vermektedir.

Tabii ki farklılıklar sadece para üzerinden değerlendirmek doğru olmaz. En önemli ayrıntı saha içi ve dışındaki yönetim anlayışıdır.

Frankfurt bu sene anlaştığı antrenörü Oliver Glanner ile 2024

Yılına kadar sözleşme imzaladı. Daha önceki antrenörü Adi Hütter ile 2018 yılında sözleşmesi bitene kadar çalıştı. Fenerbahçe ise daha önce çalıştığı altı antrenörün dışında, sadece bu sezon da üç antrenör ile çalıştı. Victor Pereira ile başlayıp, Zeki Murat Göle ile devam etti ve İsmail Kartal ile sezonu bitirdi.

Frankfurt Bundesliga'da Bayern Münih, Dortmund, Leverkusen ve Leipzig'den sonraki 3-4 takım içinde yer almaktadır. Fenerbahçe ise her zaman şampiyonluğa oynayan takımdır ama, ligin kalitesi ve takımların kalitesinin de etkisiyle aynı sonuçları maddi ve sportif açıdan yakalayamamaktadır.

Fenerbahçe ile aynı konumda olan Frankfurt arasındaki antrenör, oyuncu ve sistem istikrarı üzerine eleştirel kıyaslama üzerinden, sayısal olarak da sportif olarak da değişmesi gereken bir şeylerin olduğu ortaya çıkartmaktadır. Hem Fenerbahçe açısından hem de Türkiye'de oynanan futbol açısından çok ciddi yetersizlikleri de ortaya koymakta. Sanırım her kesim kendi payına düşeni alıyor ve neyse o oluyor.

Birgün Gazetesi 27.05.2022

# MISUNDERSTOOD ANELKA

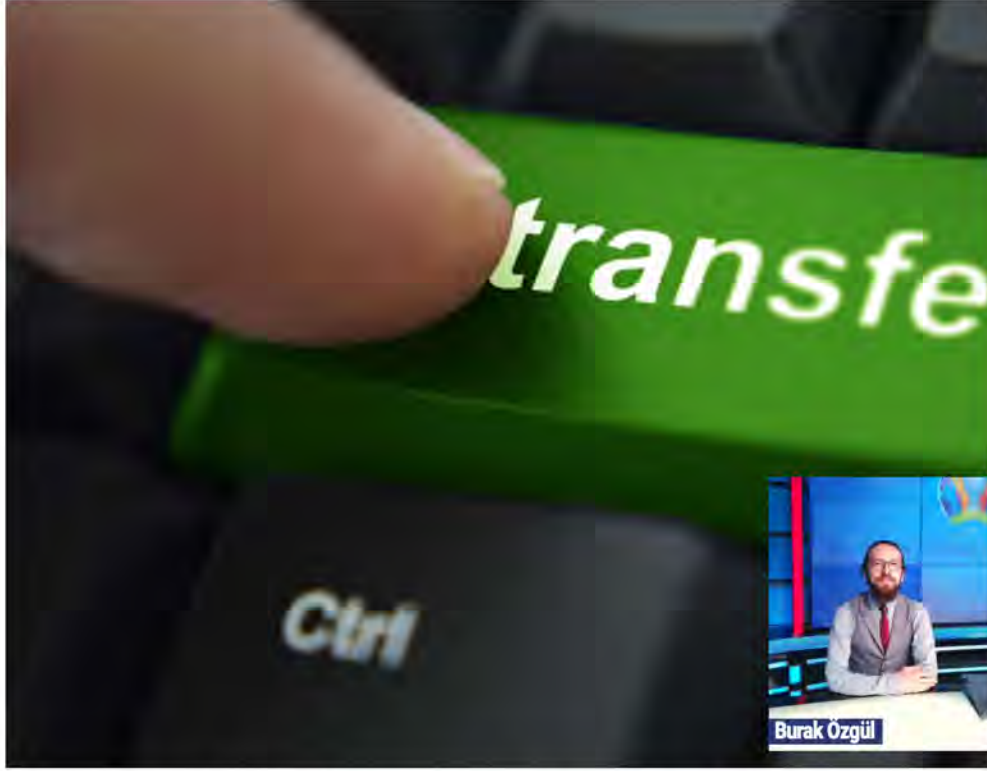
NETFLIX

Belgeselde, Müslüman futbolcu **Nicolas Anelka**'nın hayatına odaklanılıyor. Kariyeri boyunca **Real Madrid**, Chelsea, **Arsenal**, Liverpool, **Manchester City** ve PSG gibi dev kulüplere transfer olan, Fransız golcünün hayat hikayesinin anlatıldığı belgeselde, başarılı futbolcunun karşılaştığı zorluklar, yaşadığı pişmanlıklar, maruz kaldığı düşmanlık ve hayatının dair bilinmeyen birçok şey gözler önüne seriliyor.



# HOŞ GELDİN TRANSFER DÖNEMİ

**BURAK ÖZGÜL**



Yaz geldi, güneş açtı, ligler bitti ve bağımlılarının bile olduğu transfer dönemi başladı. Kamp dönemi öncesinde takımını şekillendirmek isteyen de ekonomisi kötü olan da kendi banka hesabına göre transfer piyasasına adım attı.

Pandemi, savaş, ekonomi, petrol krizi, borçlanmalar derken dünya genelinde büyük bir buhran söz konusu. Barcelona yaptığı açıklamada çok kısa süre içinde 500 milyon Euro'luk bir ödeme yapılması gerektiğini belirtti. Evet, yanlış duymadınız! Dünyanın en büyük kulüplerinden biri büyük bir ödeme yapmak zorunda. Sırf bu yüzden oyuncu maaşları konusunda indirime gidilecek ve bazı isimlerle yollar ayrılacak.

Dünyanın sayılı kulüplerini bile etkileyen ekonomik

ortam, ülke futbolunda da derinden hissedilmiş vaziyette. Kulüplerimiz tek tek borç kalemlerini açıklarken bizim de ağzımız tabiri caizse bir karışık açık kaldı! Sayılar ürkütücü boyutta. Fenerbahçe 6,2 Milyar TL, Beşiktaş 4,8 Milyar TL, Galatasaray 4 Milyar TL, Trabzonspor 2 Milyar TL borç açıkladı. Yani dört büyük kulübün borcu toplam 17 Milyar TL!

Gelirlerinin dört katı kadar borçlanan kulüplerimiz, bu hesaba göre; bırakın transfer yapmayı, kulüpte bir top A4 kağıdını bile israf etmemeli. Hâl böyle iken uçuk kaçık transfer haberleri kovalayanlar, maalesef hayallerini başka bir yaza ertelemeli. Peki ne yapılmalı? SATIŞ! Oyuncu değerini bulduktan sonra adına bakılmaksızın transfer edilmeli. Döviz kurunun yüksek olduğu noktada,



basit bir hespla üçer oyuncusunu 15 milyon Euro'dan satan bir kulüp ortalama 800 milyon TL'lik satış yapmış olacak.

"1 sene daha bizde oynasın sonra satarız" felsefesi çoğu zaman işe yaramadı ve acil nakit para gereken bu dönemlerde oyuncu satışında arabesk davranmamak hem kulüp hem de oyuncu açısından epey önemlidir; zira ticaretin değişilmez kanunu değerini bulanın satılmasıdır.

Asıl soru geliyor hazırsak. "Bu ortamda ne yapmamız gerekir?"

- 1- Teklif gelmeyen oyuncuları takımın parçası olduğuna ikna et.
- 2- Takım bütünlüğünü bozan oyuncuyu gönder.
- 3- Altyapıdan en az iki oyuncuyu A Takım'a kazandı.
- 4- Boşta olan oyuncularla ilgilen ve bonservis ödeme.
- 5- Türk oyuncularının sayısını artır, rotasyon ve yabancı kuralından dolayı mağdur olma.
- 6- Eski dünya yıldızlarından uzak dur (Bkz. Falcao, Mesut, Pjanic).

7- Avrupa'dan genç ve potansiyelli oyuncu yatırımı yap.

8- Karşılıklı transferlerin yapıldığını unutmadan etik bonservis bedelleri iste.

9- Oyuncu maaşının yarısına ortak olup bonservis ödemedi oyuncu kirala.

10- Ne olursa olsun teknik direktörün listesinde yer almayan oyuncuyu alma.

Krizler bazen fırsat yaratır. Borçları daha fazla kredi çekip borçlanarak ödeyemeyiz. Bu yüzden doğru ve gerçekçi adımlar atmalıyız. Ülke futbolu bu eşikte de hata yaparsa bu kez transfer yapacak bir kuruş para bulamayız. Özellikle karşılıklı transferlerin yapıldığını unutup yüksek ve absürt bonservis bedelleri istemek de Türk futbolunun kanayan yarası olarak dikkat çekiyor. Bu maddede bile yapılacak olumlu değişiklik milyonlarca TL'nin çöpe atılmaması anlamına gelmektedir. İlerisi hedefleniyorsa bir-iki adım geri gidip hızınızı almak gerekiyor. Belki de bu transfer döneminde iki adım geri gitmek Türk futbolunun kurtuluşudur.

# FUTBOL İKLİMİ

ONNİK AZINYAN

Futbolun öyküsü bu ülkede hep; zevkten zorunluluğa uzanan hüznü dolu sayfalara yazıldı. Avrupa futbolu sanayi dalı haline gelip, basamakları yeşil sahalardan ekonomik göstergelere doğru adım adım taşırken, biz sadece onlar nasıl yapıyor diye seyrettik. Neden? Niçin?...



Onnik Azinyan

Dünya edebiyatının önemli kalemlerinden, usta yazar Eduardo Galeano, "Gölgede ve Güneşte Futbol" isimli kitabının giriş bölümünde şunları söyler:

"Okuyacağınız sayfalar, yıllar önce Calella de la Costa'da karşılaştığım çocuklara ithaf edilmiştir. Futbol oynamaktan dönen o çocuklar bir şarkı tutturmuşlardı: 'Yensek de, yenilsek de, değişmez eğlencemiz...'"

Ve ardından yazarın itirafı dökülür satırlara:

"Tüm Uruguaylılar gibi ben de futbolcu olmak istedim. Doğrusu çok da güzel oynuyordum, hatta harikaydım bile denebilir; ama yalnızca geceleri

rüyamda. Gündüzleri, ülkem sahalardaki çarpık bacaklı oyuncuların en kötüsü bendim. Taraftar olarak da pek iyi sayılmazdım. Juan Alberto Schiaffino ve Julio Cesar Abbadie, Peñarol'de oynuyorlardı, yani rakip takımda. Gerçek bir Nacional taraftarı olarak, ben onlara duyduğum nefreti artırmak için elimden geleni yapıyordum. Oysa "Pepe" Schiaffino ustaca paslarıyla sahayı adeta kuşbakışı görür gibi kurardı oyunu. Pardo Abbadie topu yan çizgi boyunca rüzgâr gibi sürer, ne topa ne de rakibe dokunmadan sıyrılırdı aralarından. Onlara hayran olmanın başka çarem yoktu; içimden onları alkışlamak bile gelirdi.

Yıllar geçti ve kimliğimi kabullenmek zorunda kaldım: Ben basit bir 'iyi futbol dilencisiyim'. Elimde şapkam, dünyanın dört bir yanını geziyor ve stadyumlarda yalvarıyorum:

"Tanrı rızası için, güzel bir maç lütfen."

Güzel bir oyun gördüğüm zaman da bunu sağlayanın hangi takım ya da hangi ülke olduğuna bakmaksızın bu mucize için şükranlarımı sunuyorum.

Futbolu bu kadar seven, bu kadar ilgi gösteren ama bir o kadar da futbola uzak olabilen bizden başka bir ülke var mıdır?

Sanırım sorunun cevabı "Hayır" olacaktır.

"Bir asrı geride bırakmış kulüplerimize ve onları takip edenler milyonlarca taraftara rağmen adeta bir kısır döngü içerisine girmiş, özellikle son dönemlerde iyice keyifsiz bir hâl almış kötü futbol yansıyor sahaya; neden bir spor ve futbol kültürü oluşturamıyoruz?" sorusunu artık sıkça sormalı, cevabını bulmak için iğne ile kuyular kazmalıyız.

Futbol iklimi bu ülkede uzun süreli bahar havasını hiç yaşatmadı ve futbolun şarkısı hep; "Baharı bekleyen kumrular" tadında kaldı.

Çünkü futbolun öyküsü bu ülkede hep; zevkten zorunluluğa uzanan hüznü dolu sayfalara yazıldı. Avrupa futbolu sanayi dalı haline getirip, basamakları yeşil sahalardan ekonomik göstergelere doğru adım adım taşırken, biz sadece onlar nasıl yapıyor diye seyrettik.

Neden? Niçin?...

Olmaması için bir sebep var mı?

Futbolun iklimi bu ülkede baharı görmüyor ise tek nedeni futbulu



yönetenler, daha doğru bir ifadeyle yönetemeyenlerdir.

Futbolun bir sistem içinde gelişmesine izin vermediler ve özkaynak düzeni oluşturmak, futbolun ekonomisini doğru yürütebilmenin yollarını aramak gibi doğruların peşinde koşmadılar, koşmuyorlar.

Futbolseverin önüne sundukları, yenilmez haldeki "soğuk yemek" kıvamındaki "futbola" bir anlam yüklemenin adını "yıldız" transfer olarak adlandırdılar.

Hangi yıldız?

Rüzgâr tanrıçasının, hor görülen, fena davranılan ayaklarına konduğu öpücük ile bir kulübede, beşikte dünyaya gelen, kollarının arasında topla avdet edilen, yürümeyi öğrendiğinde ise o topla bir olan ve futbolun zirvesine çıkmayı hak etmiş futbolcular mı?

Tabii ki hayır, buradakiler futbolculuk "yıldızı" çoktan sönmüş, ağır sakatlıklar ve travmalar yaşamış ve bu ülkeyi "rehabilitasyon merkezi" olarak görmüş, hem tatil yapıp hem de üstüne cebini doldurmuş "eski"lerdir.

Yeni çıkan "Spor Yasası" bu anlayışın yıkımının ana karakteri mi olacak? Yoksa bugüne kadar izlediğimiz filmin bir devam serisine mi şahit olacağız?

Bilmiyoruz ve bekliyoruz.

Korkunç bir sessizliğin çığlığında bekliyoruz.

Ya bundan sonra ülkenin futbol iklimi hep "Bahar" olacak ve "kumrular" beklemediğine kavuşacak ya da biz o hüznü şarkıyı söylemeye devam edeceğiz.

**SEMİNER**

**ÖMER ERDOĞAN**

Teknik Direktör

**1.KAMP**

27-30 Haziran 2022  
2006-2007-20098-2009 Doğumlular

**2.KAMP**

30 Haziran - 3 Temmuz 2022  
2000-01-02-03-04-2005 Doğumlular

**VIKING PARK OTEL**  
ANTALYA / KEMER

KONTENDAJ SİMPLİYERİ

[www.bestyoungplayers.com](http://www.bestyoungplayers.com)

**BESTYOUNGPLAYERS**

**"PROFESYONEL KULÜP SCOUTLARININ ÖNÜNDE KENDİNİ GÖSTER"**

**SAHNE SENİN !**

**2000 - 2009**  
yılları arası doğumlu gençler!

**"Profesyonel scoutlar gözetiminde 4 GÜN boyunca futbol yeteneklerinizi gösterme fırsatı sunuyoruz."**

**27 HAZİRAN -3 TEMMUZ 2022**  
ANTALYA / KEMER VIKING PARK OTEL

[www.bestyoungplayers.com](http://www.bestyoungplayers.com)



Kamil Erdem

# FUTBOLDA TOPA SAHİP OLMA

KAMİL ERDEM

Bir futbol maçı 90 dakikalık bir süredir; ancak topun oyunda kaldığı süre ise 60 dakikayı pek geçmez. Bu durumda topa sahip olma süresi takım başına yaklaşık en fazla 30 dakika kadar bir süredir. Bunun anlamı şudur; hücum etmek ve savunma yapmak için ortalama 30'ar dakikalık süreniz vardır. Sonuca ulaşabilmek için hücum dakikalarında ne kadar çok pozisyon üretilirse ve savunma süresinde de rakibe ne kadar az pozisyon bulma şansı verilirse kazanma şansı o kadar yüksek olur. Diğer bir seçenek ise topa sahip olma süresini arttırmaktır. Yani top bir takımda 40 dakika kalırsa rakibin hücum etme süresi 20 dakikaya düşer ve hücumda pozisyon üretme süresi doğal olarak artar. Rakip takımın da hücum etme süresi azalır. Topa sahip olma süresi ne kadar artarsa üstünlük kurma durumu da artar. Bu düşüncenin benimsenmesi durumunda birçok alanda avantaj elde edilir. Topa daha uzun süre sahip olmak her oyuncunun toplu buluşma sayısını artırır. Oyuncular bu durumda oyunda daha sıcak kalır ve oyundan zevk alır. Ayrıca rakibe psikolojik üstünlük de sağlar. Bu durumda karşımıza şu sorular çıkar: topa nasıl daha fazla süre sahip olabiliriz, top bizdeyken nasıl daha çok pozisyon üretebiliriz, rakibe psikolojik üstünlük sağlamanın sonuçları neler olabilir ve uzun erimde kazançlarımız neler olabilir? Topa daha uzun süre nasıl sahip olabiliriz?

1. Oyuncularımızın pas tekniklerini geliştirmesi
2. Pas şiddetinin yüksek olması topun ardıışık paslarla hızlı devri

Bir takımın topa sahip olma durumunu etkili olarak kullanması gerekir. Teknik sorunların olmadığını düşünürsek topa sahip bir takım, bu durumu olumlu (pozitif) ya da olumsuz (negatif) olarak kullanabilir. Olumlu sahiplenme, topu rakip oyuncuların arasında, üstünde ya da çevresinde, anahtar şut bölgelerine doğru gerekli düzeyde hızlı ve etkili biçimde hareket ettirmektir. "



3. Her oyuncunun yer değiştirerek oynaması
  4. Topsuz oyuncuların sürekli kendilerine boş alan yaratması
  5. Toplu oyuncuya pas seçeneklerinin yaratılması
  6. Top ayağında olan oyuncunun toplu oynama süresini azaltması
  7. Her oyuncunun çevre kontrolünü geliştirmesi
  8. Her oyuncunun doğru zamanda hedefe yönelik girişimde bulunması
  9. Topun kaybedilme durumunda en kısa sürede topu kazanma düşüncesinin yerleştirilmesi
  10. Oyuncuların özgüveninin sağlanması
  11. Takım olarak sabırlı olunması
- Bütün şartların yerine getirilmesi durumunda



bile bir futbol oyununda topu sahiplenmenin her şeyi belirlediğini söylemek doğruymuş gibi görülebilir. Ancak, belirleyici olan topun ne şekilde ve nasıl kullanıldığıdır. Bir takımın topa sahip olma durumunu etkili olarak kullanması gerekir. Teknik sorunların olmadığını düşünürsek topa sahip bir takım, bu durumu olumlu (pozitif) ya da olumsuz (negatif) olarak kullanabilir. Olumlu sahiplenme, topu rakip oyuncuların arasında, üstünde ya da çevresinde, anahtar şut bölgelerine doğru gerekli düzeyde hızlı ve etkili biçimde hareket ettirmektir. Olumlu hareketler, gole doğru ve karşı takımı tehdit edici olmalıdır. Olumsuz sahiplenme ise topun güvensizlik veren bir hızda ve etkisiz alanlara hareket ettirildiği, ceza alanının veya onlara yakın bölgelerin az sayıda oyuncu tarafından düşünülüp, karşı takımın daha az reaksiyonuna neden olduğu hareketlerdir. Oyunun uç noktalarında (Tansiyonun yükseldiği veya rakip takımın skor koruma anları gibi) takımlar, olumlu hareket olanağı yaratmak ve başarılı olma çabası göstermelerine rağmen, oyun disiplininin bozulması ya da telaşlı oynamadan dolayı, topu olumsuz kullanmaya zorlanabilir. Bununla birlikte, herhangi bir takımın topu ve oyuncularını etkili pozisyonlarda, rakip oyuncular arkasındaki tehlikeli şut bölgelerine hareket ettirmedeki başarısız olma derecesi, onların negatif yaklaşımlarının ölçüsüdür.

Genellikle topa sahip olma durumu hücum çerçevesi

ve içinde görülür. Ancak, rakip takımın gol atmasını engellemek için en etkili yol topu ele geçirmek ve korumaktır. Topa sahip olmak, kazanmaktan her zaman daha avantajlıdır. Bu durumda güvenliğe alınan top, sonradan iyi planlanmış bir hücum oyununun temeli olarak kullanılmalıdır. Bir takım topa sahip olduğunda bir skor yaratma olasılığıyla, rakip kaleye doğru topu ve oyuncularını birlikte hareket ettirir. Her ne kadar topu elde tutmak önemliyse de rakip takıma karşı gol fırsatları yakalamak adına bu durum riske atılabilir. Aksi takdirde topu ele geçirip rakip takımın hata yapmasını beklemek doğru değildir ve oyunun heyecan dalgalarını kaybetmesine neden olur.

Bir takım topa sahip olma durumunu yeterince kontrol edebilirse, bu, oyunun nerede oynanacağını (oyunu önde veya geride tutma gibi) ve pozisyonları saptayabilmesini mümkün kılar. Ayrıca bu durum takım oyuncularından kaç tanesinin veya hangilerinin ilerlemeyi sağlayan, önceden belirlenmiş bölgelere gidebileceklerinin saptanmasını da sağlayacaktır.

Sonuç olarak, topa sahip olmanın avantaj sağlanabilmesi, onun nasıl kullanıldığına bağlıdır. Hedef topun olumlu kullanılması olmalı, rakibe hücum şansı tanılamak için top elde tutulmalıdır. Bununla birlikte hücum oyununda da önemli risklere girerek gol girişimi için topu ve oyuncuları istenilen bölgelere hareket ettirmek gerekmektedir.

Almanya Futbol Federasyonu başkanlığında Bundesliga takımlarının temsilcilerinin katıldığı geniş çaplı toplantılar ardından gerekli tedbirler alındı, yeni yapılanma süreci başlatıldı ve bugünlere gelindi.

## MADE IN GERMANY

MEHMET EYÜP YARDIMCI



2022 yılının ilk yarısını geride bırakacağımız şu sayılı zaman diliminde, yani futbolun resmîyet kısmının 99. Yılında ve "100 senelik ulu bir çınar olabilmenin" derin hazzını yaşayabilmek umudunu geleceğe taşıyacağımız ikinci yarının arefesinde maalesef hâlâ büyük eksiklikler içindeyiz.



1923 yılında, İstanbul Şehzadebaşı semti "Letafet Apartmanı"nda kurulan o dönemki ismiyle "Futbol Heyet-i Müttehidesi" yani şimdiki adıyla TFF, modern futbolun 19. yy'da ülkemizde oynanmaya başlanmasının uzunca zaman ardından, ülke futboluna bir resmîyet kazandırmak, geliştirmek hatta bugün bile temel eksikliğini derinden hissettiğimiz "Futbolumuzun ekol ve kültür" sorununu yapılandırarak bugünlere taşımak gayretinde idi.

2022 yılının ilk yarısını geride bırakacağımız şu sayı-

lı zaman diliminde, yani futbolun resmîyet kısmının 99. Yılında ve "100 senelik ulu bir çınar olabilmenin" derin hazzını yaşayabilmek umudunu geleceğe taşıyacağımız ikinci yarının arefesinde maalesef hâlâ büyük eksiklikler içindeyiz.

Futbolun ekolü olmuş ülkelerin; Brezilya, Almanya, İngiltere, İspanya, Hollanda herhangi birinden ne örnek alabilmiş ne de kendimizi tam olarak geliştirebilmişiz.

Bizim futbol anlayışımız hafif bir Mazhar-Fuat-Özkan şarkısı "ALATURKA" gibi...



Hırvatistan 3-0 Almanya - Stade Gerland - Lyon 1998.

Kendini hep elaleme güldürme telaşında ve "Yarım yamalak bir dram içinde".

2021-2022 Spor Toto Süper Lig Ahmet Çalık sezonu geride kalırken 38 sene ardından Trabzonspor şampiyon oldu. Ligin ilk yarısı sona erdiğinde puan tablosu şu şekildeydi:

TRABZONSPOR	46
KONYASPOR	39
BAŞAKŞEHİR	33
FENERBAHÇE	32

Trabzonspor en yakın rakibinden 7 puan fark ile önde yer alıyordu.

Ligin ikinci yarısında ise toplam 19 maçın ardından, ligimizin şampiyonu Trabzonspor toplamda; 9 galibiyet, 8 beraberlik ve 2 mağlubiyet alırken, lig sıralaması ve puan tablosu şu şekilde oldu:

TRABZONSPOR	81
FENERBAHÇE	73
KONYASPOR	68
BAŞAKŞEHİR	65

Spor Toto Süper Lig'in ilk dört sırasında yer alan takımlar sadece sıralamada yer değiştirdi.

Süper ligimizin son 10 senelik şampiyon listesi şöyle:

2012-2013	GALATASARAY
2013-2014	FENERBAHÇE
2014-2015	GALATASARAY
2015-2016	BEŞİKTAŞ

2016-2017	BEŞİKTAŞ
2017-2018	GALATASARAY
2018-2019	GALATASARAY
2019-2020	BAŞAKŞEHİR
2020-2021	BEŞİKTAŞ
2021-2022	TRABZONSPOR

Son 10 senelik süreçte GALATASARAY 4 şampiyonluk, BEŞİKTAŞ 3 şampiyonluk alırken FENERBAHÇE, BAŞAKŞEHİR ve TRABZONSPOR ise 1 şampiyonluk kazanıyordu.

Süper Ligimizin şampiyonluk apoleti takmış kulüpleri; BEŞİKTAŞ, GALATASARAY, FENERBAHÇE, TRABZONSPOR, BURSASPOR, BAŞAKŞEHİR kulüpleridir.

2009-2010 sezonunda Süper Lig'de şampiyonluk apoleti takmış 5'nci kulüp olan BURSASPOR, sonraki süreç içinde hızlı bir çöküşe geçmiş 2016-2017 ve 2017-2018 sezonlarında Süper Lige son haftalarda tutunurken, 2019-2020 sezonunda 1. Lige düşmüş ve 2021-2022 sezonunda ise 1. Ligden de küme düşmüştür. 2022-2023 sezonunda 2. Lig'de mücadele edecektir.

Türk futbolunda gelişme sürecini incelemek için özellikle kulüp yönetimleri, kulüplerin başarı süreçleri, gelişimleri ve sonrasında ise bu kulüplerimizin oylarıyla belirlenen TFF ülke futboluna neden katkı yapamıyor, sorusunun cevabını elde etmiş oluruz.

Türkiye'de durum böyle iken, futbolun "ekol" ve "kültür" hanesine imza atmış Almanya'da ise durum "istikrar" adına hızla gelişmektedir.





1998 yılında Fransada gerçekleştirilen "Dünya Kupası"nda çeyrek final maçında eşleştiği Hırvatistan'a 3-0 yenilen Almanya, yaşlı kadro yapısı ve demode olarak adlandırılacak bir sistem ile gelişemeyeceğini anlamış; tam olarak yapısal anlamda bir şeyler yapması gerektiğine ise EURO 2000 turnuvasında aynı grupta yer aldığı PORTKIZ, ROMANYA ve İNGİLTERE'nin ardından sadece 1 puan sonuncu olması neticesinde ülke çapındaki futbolseverlerinde katıldığı toplu "sorgulama" sonrasında anlayıp harekete geçti.

Almanya Futbol Federasyonu başkanlığında Bundesliga takımlarının temsilcilerinin katıldığı geniş çaplı toplantılar ardından gerekli tedbirler alındı, yeni yapılanma süreci başlatıldı ve bugünlere gelindi. (Bizde ise düzenlenen son Avrupa Şampiyonası'ndaki hezimetin ardından bir kere bile oturup geniş çaplı bir sorgulama yapılmadı.)

Bundesliga'da 2021-2022 sezon şampiyonunun adı yine değişmedi "Bayern Münih".

Bundesliga'nın son 10 senesine damga vuran, yenilmez armada Bayern Münih adeta şampiyon olmayı "gelenek-selleştirdi".

-3 sezondur UEFA Kulüpler sıralaması birincisi  
-2019/20 sezonunda iki farklı sezonda «kupa üçlemesi» yapan ikinci kulüp.

-Deloitte Futbol Para Ligi'nin yayınlanmaya başladığından beri, yani 25 senedir listede yer almayı başarabilmiş 9 elit kulüpten biri.

-Pandemi sürecini şu ana kadar finansal anlamda en iyi yönetmeyi başaran kulüp.

-2012/13 sonrası altı sezonluk aranın ardından, 2019/20'de rakiplerini adeta sürklase ederek bir kez daha Şampiyonlar Ligi'ni kazanan, aradaki altı sezonda ise dört kere Şampiyonlar Ligi yarı finali oynayan kulüp.

-2021/22 sezonunda Bundesliga'da tam onuncu kez üst üste şampiyonluğu kazanarak, Avrupa'nın «5 Büyük» liginde bunu başarabilen ilk kulüp olarak tarihe geçti.

Bayern Münih'in bu başarısını yakalamasında en büyük etken doğal olarak yapılanması.

Kulüp başkanı Karl Heinz Rummenigge, CEO Oliver Kahn...

Almanya'nın 13,1 milyonluk nüfusuyla en büyük eyaleti Baviera'nın temsilcisi.

Deloitte Futbol Para Ligi Değeri 611 Liyon Euro (3. Sırada).

Brand Finance marka Değeri (2021) 1.068 Milyon Euro (5. Sırada).

Transfermarkt Kadro Değeri (Nisan 2022) 804,5 Milyon Euro (5. Sırada).

Kulüp sloganı "MIA SAN MIA" "BİZ KİMSEK, OYUZ" ve kulübün pazarlama-tanıtım faaliyetlerinde ve sosyal medya hesaplarında bu slogan kullanılıyor.

Bu slogan altında belirlenmiş 16 prensibi var;

1) Mia san ein Verein – Biz tek bir kulübüz: Tarihimizden gelen aynı değerleri paylaşıyoruz.

2) Mia san Botschafter – Biz kulübün elçileriyiz: Oyuncu-taraftar-çalışanlar, kulübümüzü en iyi şekilde temsil ederiz.

3) Mia san Vorbilder – Biz rol modelleriz: Birbirimize ve başkalarına örnek olmaya, öyle davranmaya çalışırız.

4) Mia san Tradition – Biz geleneğiz: Sahada ve saha dışında tarihimize ve geleneklerimizle gurur duyuyoruz.

5) Mia san Innovation – Biz yenilikçiliğiz: Daima sportif – mali ve insani duruşumuzu geliştirecek yollar ararız.

6) Mia san Selbstvertrauen – Biz kendine güveniz: Kendimizden beklentilerimiz büyük. Daima kazanmak için oynarız.

7) Mia san grenzenlos – Biz çeşitliliğiz: Herkesi, ırkı, kültürü, dini ve inançlarından bağımsız benimseriz.

8) Mia san Fußball – Biz futboluz: Bu güzel oyun sayesinde çok farklı geçmişlerden gelen insanları birleştiriyoruz.

9) Mia san Respekt – Biz saygıyız: Oyuncular, teknik direktör, yönetim kurulu ve taraftarlar arasındaki karşılıklı saygı başarının anahtarı.

10) Mia san Freude – Biz keyifiz: Futbolcular sevdiği işi, sadece maddiyata odaklanarak değil; mutlu oldukları kulüpte yapıyorlar. Taraftarımız için de bir eğlence kaynağıyız. Ama yenilgiyi de sindirmeyi; keyfimizi bozmamayı başarmalıyız.

11) Mia san Treue – Biz sadıkız: Oyuncularımızın sadakati ile gurur duyuyoruz. Biz de akademimizden gelen genç oyuncularımıza sahip çıkar, onlara şans veririz. Eski futbolcularımıza ve taraftarlarımıza iyi günde, kötü günde sadığız.

12) Mia san Partner – Biz ortağız: Kazansak da kaybetsek de birlikteyiz ve her koşulda birbirimizi destekleriz.

13) Mia san Heimat – Biz evimize aşığız: Münih şehri ile gurur duyuyoruz ve takım olarak şehrin tarihine zenginlik katmak için elimizden geleni yaparız.

14) Mia san Motor – Biz dinamiğiz: Tutucu ve geçmişe

talıplı kalmış değiliz. Dinamik ve yenilikçiyiz. Değerlerimizi asla unutmadan, gelişmek ve zirvede kalmak için yeni şeyleri deneriz.

15) Mia san Verantwortung – Biz sorumluluğuz: Diğ-gerlerine örnek teşkil etme sorumluluğunu taşıyoruz. Hata yaptığımız zamanlar da dahil, aksiyonlarımızdan sorumluyuz. Yakın zamandaki hatalarımız buna örnektir.

16) Mia san Familie – Biz aileyiz. Her şeyden önemlisi, birbirleri ile paylaşmayı bilen bir aileyiz.

Bayern Münih'in yaklaşık 300.000 üyesi var ve yıllık üyelik ücreti 20-60 Euro.

2001 yılında alınan karar itibarıyla Almanya'da şirketlerin futbol kulüplerinde çoğunluk hissesine sahip olması yasak.

Bayern Münih'te toplamda %25 hisseye sahip 3 şirket var onlarda sponsor (ADIDAS 8,33 / AUDI 8,33 / ALLIANZ 8,33)

Covid19 sürecinde ise Bayern Münih kâr etmeye devam etmiş bir kulüp:

2020/2021 sezonu faaliyet kârı vergilendirilmiş hâli ile 1.9 Milyon Euro.

2019/2020 sezonu faaliyet kârı vergilendirilmiş hâli ile 9,8 Milyon Euro.

Bu başarının temelinde yatan iki gerçek var;

- Sportif başarı.
- Kazandığından fazlasını harcamama ilkesine sadık kalmak.

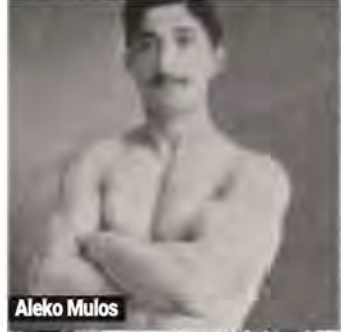
Futboldaki gerçeğin adı "MADE IN GERMANY" yazmak yanlış olmaz ve futbolun beşiği İngiltere'nin çok önemli futbolcusu Gary Lineker'in o meşhur sözü ise hâlâ kulaklarımızda; "Futbol 22 kişinin oynadığı ve sonunda Almanların kazandığı bir oyundur."

(\*Deloitte Bayern Munich özel dosyası/Cem Sezgin)



# 1908'DEN DÜNYA VE AVRUPA ŞAMPİYONLUĞUNA

HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR



Aleko Mulos



Hüseyin Şeyda Dündar

## Aleko MULOS

Osmanlı İmparatorluğunu (Türkiye adıyla) 1908 Londra Olimpiyatlarında Coubertin'in daveti üzerine cimnastik dalında temsil etmiş, oyunlarda derece elde edememiş, 96 katılımcı arasından 154.05 puan ile 67. Sırayı almıştır.

## Murat CANBAŞ

İlk altın madalyasını 1986 yılında Macaristanda yapılan Yaş Grupları



Murat Canbaş

Dünya Şampiyonası'nda barfiks aletinde kazanan Canbaş 1987 yılında

İzmir'de yapılan Balkan Şampiyonası'nda yer aletinde ikincilik 1990 yılında İstanbul'da yapılan Boğaziçi Turnusu'nda yer aleti barfiks ve atlama beygirinde üç birincilik kazandı.

1993 yılında Cenevre'de yapılan Avrupa Gençler Şampiyonasında atlama beygirinde Avrupa Şampiyonluğu'nu elde etti ve aynı yıl Fransa'da yapılan 13. Akdeniz

Oyunlarında altın madalya kazandı. 1994 Dünya Şampiyonasında atlama beygirinde yedinci oldu.

4 Türkiye, 4 Balkan Şampiyonluğu bulunan 1992 Dünya Okullar Şampiyonu ve 1993 Dünya Gençler Şampiyonu olan Canbaş, 1994 yılında geçirdiği bir trafik kazasında yaşamını yitirdi.

## Suat ÇELEN (Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı)

1990 ve 1992'de Dünya Okullar Şampiyonaları'nda (ISF) birincilikler elde etti. 1991 yılında yapılan Balkan Gençler Cimnastik Şampiyonası'nda ve 1993 yılında İsviçre'de düzenlenen Avrupa Gençler Şampiyonası'nda paralelde altın madalya aldı. 1995 Uluslararası Boğaziçi Cimnastik Turnusu'nda yer minderinde altın madalya kazandı. 2001 yılında Akdeniz Oyunları'nda bronz madalya kazandı ancak daha sonra müsabaka hakemlerinin aralarında yaptıkları toplantı sonrası madalyası alındı.

Suat Çelen, paralel aletinde yaptığı bitiriş hareketiyle (Çelen hareketi) cimnastik literatürüne adını yazdırmıştır.

## Göksu Üçtaş ŞANLI

2009'da İtalya Pescara'daki Akdeniz Oyunlarında atlama masası ikinciliği; 2010'da Katar Doha'daki Dünya Kupasında yer aleti üçüncülüğü; 2010'da Çek Cumhuriyeti Ostrava'daki Dünya Kupası Grand Prix'de yer aleti birinciliği, denge aleti ikinciliği, atlama masası ikinciliği dereceleri... 2012 Londra Olimpiyatlarıyla, Cumhuriyet tarihimizin Olimpiyata katılan ilk Türk kadın cimnastikçisi...



Göksu Üçtaş Şanlı



Suat Çelen



Tutya Yılmaz

2017'de Bakü'deki İslami Dayanışma Oyunlarında denge aleti birincisi, yer aleti ikincisi; 2018'de İspanya Tarragona'daki Akdeniz Oyunlarında yer aleti ikincisi.

Olimpiyatların ardından sakatlığı nedeniyle spor hayatına devam etmeme kararı almak zorunda kalan Göksu Üçtaş Şanlı, evlendikten sonra anne de oldu ve kızı Lina'yı dünyaya getirdi. Bebeği olduktan 11 ay sonra ise spora yeniden dönme kararı alan Göksu Üçtaş Şanlı, Dünya Cimnastik Federasyonu'nun 2016 Temmuz ayında Mersin'de düzenlediği Mersin World Challenge Cup - Artistik Cimnastik Dünya Kupası'nda "Kadınlar Yer Hareketleri"nde şampiyon olup altın madalya kazanarak tarihe geçti.

## Tutya YILMAZ

Ülkemizin Bayanlarda Artistik Cimnastik dalında 2016 Rio Olimpiyatlarına katılma şansı yakalayan

Tutya Yılmaz, olimpiyatlarda yarışan en genç sporcu olmuştur.

Utrevht 2013 Avrupa Gençlik Olimpik Yaz Festivali, Nanjing 2014 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları, Bakü 2015 Avrupa Oyunları, Rio De Janeiro 2016 Yaz Oyunları, Tarragona 2018 Akdeniz Oyunlarına katılmıştır.

## Ayşe Begüm ONBAŞI

Güney Kore'de Haziran 2016'da düzenlenen 14. Dünya Aerobik Cimnastik Şampiyonası'nda 15-17 yaş kategorisinde altın madalya kazandı.



2021'in Mayıs ayında Bakü'de düzenlenen 16. Aerobik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda Büyük Kadınlar kategorisinde mücadele eden Ayşe Begüm Onbaşı, topladığı 21.850 puanla kariyerinin ilk büyükler dünya şampiyonluğuna erişmiştir.

Meksika'da düzenlenen 2015 Dünya Şampiyonası'nda bronz madalya kazandı. Güney Kore, Incheon'da düzenlenen 2016 Aerobik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda, Genç Kadınlar Bireysel kategorisinde altın madalya kazandı. Dünya şampiyonaları öncesinde gençler için aynı yerde düzenlenen 7. Dünya Yaş Grubu Müsabakalarında takım arkadaşları Mehmet Ercoş ve Deniz Şahin ile birlikte Trio etkinliğinde gümüş madalya kazandı. Onbaşı, İspanya Guadalajara'daki 2. Akdeniz Şampiyonası 2017'den ve Portekiz Cantanhede'deki 7. Uluslararası Açık Müsabaka 2017'den toplam üç altın madalya ile döndü. İtalya, Ancona'da düzenlenen 2017 Aerobik Cimnastik Avrupa Şampiyonası'nda Genç Kadınlar Bireysel etkinliğinde bir altın madalya daha yakaladı. Fas Marakeş'teki 2018 Gymnasiade'de gümüş madalya kazandı. Portekiz Guimarães'da düzenlenen 2018 Aerobik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda Genç Kadınlar Bireysel etkinliğinde bronz madalya kazandı.

Temmuz 2016 itibarıyla "Madalya Canavarı" lakaplı Onbaşı, ulusal ve uluslararası yarışmalarda 35 altın madalya da dâhil olmak üzere 60'tan fazla madalya kazandı.

#### Ümit ŞAMİLOĞLU

Daha önce de Akdeniz Oyunları'nda Barfiks alanında altın madalya kazanan Şamiloğlu, Tunus Atlama'da Gümüş, Tarragona Barfiks'te Gümüş ve son olarak 2018 Tarragona Takım'da da Gümüş madalya kazanmıştı.



Ümit Şamiloğlu



Ferhat Arıcan

**Ülkemizin Artistik Cimnastik dalının en iyi sporcularından olan Ferhat Arıcan, 2016 Rio Olimpiyatlarına katılma şansı yakalayarak Cumhuriyet tarihimize ülkemizi temsil eden ve cimnastik litareürüne 3 hareket kazandıran tek Türk ünvanını alan cimnastikçimizdir.**

Şamiloğlu Mersin'de düzenlenen 2013 Akdeniz Oyunları'nda, barfiks mücadelesinde altın madalya kazandı. Böylece ülkesinin Akdeniz Oyunları tarihinde, bu daldaki ilk altın madalyayı kazanan isim oldu.

Şamiloğlu son olarak "Dünya Artistik Cimnastik Şampiyonu" olarak altın madalya kazandı. Bu madalyayı ülkemizden kazanan isim oldu.

#### Ferhat ARICAN

Ülkemizin Artistik Cimnastik dalının en iyi sporcularından olan Ferhat Arıcan, 2016 Rio Olimpiyatlarına katılma şansı yakalayarak Cumhuriyet tarihimize ülkemizi temsil eden ve cimnastik litareürüne 3 hareket kazandıran tek Türk ünvanını alan cimnastikçimizdir.

Singapur'da düzenlenen 2010

Gençlik Olimpiyatları'nda atlama masasında Moğol rakibi Ganbatyn Erdenebold ardından gümüş madalya kazanmıştır. 2013 yılında Mersin'de düzenlenen 2013 Akdeniz Oyunları paralel bar kategorisinde bronz madalyanın sahibi olmuştur.

Arıcan 2008 yılında paralel aleti, 2013'te atlama masasında ve 2014 yılında Çin'de düzenlenen 45. Artistik Cimnastik Dünya Şampiyonası'nda gerçekleştirdiği 3 hareketi kendi adına tescilletmiştir. Dünya Cimnastik literatüründe kendi adına tescilli 3 hareketi olan ilk sporcu olma başarısını göstermiştir.

Arıcan, 2014 yılının Ağustos ayında Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından yapılan açıklamada 2016 Rio Olimpiyatları yolunda destekleyeceği, madalya vadeden 16 "altın" çocuğun arasında yer almıştır. 2016 yılının Nisan ayında gerçekleştirilen 2016 Yaz Olimpiyatları kota müsabakalarında yer hareketleri, kulplu beygir, atlama, paralel bar ve barfiks'te toplam 86,131 puan elde ederek 11. sırada yer alan Arıcan, 108 yıl aranın ardından, Aleko Mulos'tan sonra Türkiye adına Olimpiyatlar'da mücadele edecek ikinci erkek cimnastikçi oldu. 2020 Tokyo Yaz Olimpiyatlarında Paralel bar dalında Alman sporcu Lukas Dauser'in sadece 0.007 puan gerisinde kalarak bronz madalyanın sahibi oldu ve Türkiye adına Artistik Cimnastikte madalya kazanan ilk sporcu oldu.



Ahmet Önder

#### Ahmet ÖNDER

Dört Dünya Artistik Cimnastik Şampiyonasına katılmış, Almanya'nın Stuttgart kentinde düzenlenen 2019 Dünya Artistik Cimnastik Şampiyonası'nda paralel barda gümüş madalya kazanmıştır.

2017'de dünyanın en iyi 10 ismi arasına girmeyi başaran ve 9'luk elde eden Ahmet Önder bu kez 4 basamak yükselerek Dünya 5'liğini elde etti. Bu derece aynı zamanda Türk cimnastiğinde genel tasnifte elde edilmiş en iyi derece olarak da tarihe geçmiş oldu.

#### İbrahim ÇOLAK

2019 Artistik Cimnastik Halka Aleti DÜNYA ŞAMPİYONU İbrahim Çolak, 07 OCAK 1995 tarihinde İzmir'de doğdu. Eski bir cimnastikçi olan amcası Erkan Çolak'ın tavsiyesi ve ailesinin çok istemesiyle 2001 yılında anasınıfında jimnastik sporuna başladı. Aynı sene içerisinde yarışmacı grubuna seçildi. İlk yaş grupları Türkiye şampiyonasında 1. oldu. 2002 yılında 1. sınıfa başladı. Bu arada bir üst gruba geçtiği için yeni antrenörleri Yılmaz ve İsmail Göktekin oldu. İlk okula başladıktan sonra kulüpler arası ve okullar arası yarışmalarda İzmir ve Türkiye şampiyonluklarını elde etti. Dünya Kupasında halka hareketinde yaptığı hareketle, kendi adıyla cimnastik literatürüne girmeyi başarmıştır. Milli sporcu 2005 yılında ilk defa Almanya'ya kampa gitti. 2008 yılının yaz mevsiminde İtalya'da yapılan gelişim kampında, 2009 yılında Romanya'da



İbrahim Çolak

milli takım kampında yer aldı. 2012 yılında antrenörü İsmail Göktekin ile beraber Yunanistan'a 2004 olimpiyat şampiyonu olan "Dimosthenis Tampakos"un yanına kampa gitti. 2013 yılında ise Ukrayna'da yapılan milli takım kampına katıldı.

2019 Dünya Cimnastik Şampiyonasında Halka Aletinde Dünya Şampiyonu olarak, ülkemize bu alanda ilk madalyayı altın olarak kazanmıştır.

Katıldığı yarışmalar ve aldığı dereceler şu şekildedir:

- 2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011 ve 2012 kulüpler ve okullar arası İzmir ve Türkiye şampiyonlukları oldu.
- 2007 Macaristan Peter Tulit turnuvasında paralel aletinde 1. Genel toplam 6'lık.
- 2008 Macaristan Peter Tulit turnuvasında paralel aletinde 1. Halka aletinde 2. Atlama aletinde 3. Genel toplamda 2'lik.
- 2009 Qatar lise arası dünya şampiyonası (ISF).
- 2009 İstanbul Boğaziçi turnuvasında halka aletinde 1. Genel toplamda 4'lük.
- 2010 İngiltere Avrupa gençler şampiyonası.
- 2010 İstanbul Boğaziçi turnuvasında halka aletinde 1. Paralel aletinde 2'lik.
- 2011 Portekiz gençler turnuvasında 2'lik.
- 2011 Rusya gençler turnuvasında halka aletinde 8'lik.

• 2011 TRABZON Avrupa Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda (EYOF) halka aletinde 3'lük.(bu yarışmada Türkiye'ye madalya getiren ilk sporcu ünvanını aldı).

• 2011 İstanbul Boğaziçi turnuvasında halka aletinde 1. Paralel aletinde 2. Atlama aletinde 3. Barfiks aletinde 3. ve genel toplamda 3'lük.

• 2012 Avusturya gençler turnuvası.

• 2012 Fransa Avrupa Şampiyonası gençler kategorisinde halka aletinde 4. ve paralel aletinde AVRUPA 2'liği (bu yarışmada ise rahmetli Murat Canbaşı'tan sonra Türkiye adına alınan ikinci madalya oldu).

• 2013 Katar Dünya Kupası.

• 2013 17. Akdeniz Oyunları Mersin'de Halka Aletinde 2'lik.

• 2013 Hırvatistan-osijek dünya kupası 6. olarak finale kaldı finalde 8'lik.

• 2013 Belçika-antwerp dünya şampiyonası halka aletinde dünya 15'liği.

• 2013 Mersin Türkiye şampiyonası 2'lik.

• 2019 Dünya Cimnastik Şampiyonası 1'lik.

Ukrayna'nın Kiev kentinde düzenlenen Ritmik Cimnastik Avrupa Şampiyonası'nda Grup Milli Takımımız üç çember + iki labut aletinde Avrupa Şampiyonu oldu. Duygu Doğan, Azra Akıncı, Peri Berker, Nil Karabina, Eda Asar'dan oluşan takımımız finalde 31.150 puan ile altın madalyaya uzandı.



# RAFAEL NADAL!

OSMAN SARIKAYA

*Şu an itibariyle dünya klasmanının 4. sırasında yer alan Nadal bundan yaklaşık olarak 4 yıl önce ilk sırada yer almaktaydı. Ancak sakatlık geçirmesinin ardından koltuğunu en büyük rakiplerinden biri olan Novak Djokovic'e bıraktı.*



Rafael Nadal Parera, 3 Haziran 1986 tarihinde, İspanya'da dünyaya geldi. Tam doğum yeri İspanya, Balear Adaları'ndaki Manacor şehridir. Rafa Nadal'ın çocukluğundan itibaren spora olan ilgisinin altında çok bilinmeyen iki destekçi yatmaktadır. Bunlar amcaları Tony ve Miguel'dir. Her iki amcası da profesyonel sporcu olan Nadal hem eğlenceli vakit geçiriyor hem de çok ufak yaşta eğitili-

yordu. Hâlâ koçu olan amcası Tony, dört yaşında onun vücuduna uygun raket hediye ederek tenisle tanıştırdı. Tenis üzerine amcası Tony eğitirken futbol eğitimini de amca Miguel destekliyordu.

Nadal tüm enerjisini iki spor dalı arasında harcarken eğitimi aksıyor notları istenen düzeyde gelmiyordu. Bu durum babasının rahatsız etse de, değiştiremeyeceğini anlayınca bir

dala yönelmesi gerektiğini söyleyerek Nadal'ın profesyonel tenis hayatına atılımını hızlandırdı. Tony amcanın etkisi günden güne artıyor yoğun tempolu programlarla çalışmalar hız kesmeden devam ediyordu. Tek elle forehand konusunda ustalaşırken bunu sol elle yaparak daha 10'lu yaşlarda rakiplerine kâbus olacağını sinyalinin veriyordu Rafa.

Bir diğer meziyeti de kortta hızlı

geçişleriydi. Bu yönünü geliştirerek etkileyici oyunlar oynamaya başladı. Henüz 12 yaşında, kendi yaş grubunda, ülkesinde ve Avrupada tüm turnuvaları kazanarak meziyetlerini sonuna kadar sergilemişti. Kendini geliştirmeye tam gaz devam ederken 15 yaşında profesyonelliğe adım attı ve 16 yaşında Wimbledon gençlik turnuvasında yarı finale çıktı.

ATP seviyesinde oynadığı turnuvada Carlos Moya'yı mağlup edip herkesi şaşırttı. Oynadığı ilk grand slam olan Wimbledon 2003'te ise 3. tura yükseldi.

2004'ten itibaren klasmanda hızla yükseliş yaşadı. 2004 yılında Sopot turnuvasını kazanan Nadal, bir yıl sonra aralarında Fransa Açık ve dört Master Serisi (Roma, Monte Carlo, Madrid, Montreal) turnuvasının da olduğu toplam 11 şampiyonluk elde etti.

Nadal 2005 yılını Roger Federer'in ardından ikinci sırada bitirdi. 2006'da ise Dubai finalinde Federer'i yenerek onun sert zemindeki 56 maçlık galibiyet serisini sona erdirdi. İkinci grand slam turnuvasını yine Fransa Açık'ta o sene kazandı.

2005'de dünyanın bir numarası Roger Federer'e karşı üst üste beşinci galibiyetini alırken, toprak korttaki yenilmezlik serisini 60 maça çıkardı. 1977'de 53 maçlık yenilmezlik serisi yakalayan Arjantinli Guillermo Vilas'ın yenilmezlik rekorunu da egale etmişti. Nadal toprak kortta 81 maçlık yenilmezlik serisi yakaladı; ancak bu rekor 2007 yılında Hamburg finalinde Roger Federer tarafından sonlandırıldı.

"Toprağın kralı" olarak bilinen Rafael Nadal 2008 yılında Monte Carlo, Barcelona ve Hamburg turnuvalarını kazandıktan sonra Fransa Açık'ta Federer'i tarihi bir maçta 3-0 yenerek üst üste dördüncü şampiyonluğunu kazandı ve bu turnuvada Bjorn Borg'un üst üste şampiyon olma rekorunu da egale etti. Aynı zamanda Rafael, bu şampiyonlukla birlikte Fransa Açık'ta yenilmezlik serisini 28 maça çıkardı. Nadal'ın bu turnuvadaki başarısı onu diğer üyeleri Roger Federer, Bjorn Borg ve Pete Sampras olan "herhangi bir Grand Slam turnuvasında üst üste en az



**Kariyerinin 30. grand slam finalinde 22. kez korttan mutlu ayrılan Nadal, Fransa Açık'ta oynadığı 14 finali de kazanmayı başardı. Şu anda 36 yaşında yıllara meydan okuyan bir tavırla 2022 senesine iki Grand Slam şampiyonluğu ile başladı. Umuyoruz ki bir tenis sever olarak Rafa Nadal seyir zevki yüksek oyununu izlettirmeye ve örnek teşkil etmeye devam eder.**

dört şampiyonluk yaşayan tenisçiler" listesine soktu.

Rafa Nadal, 2008 yılında aynı zamanda Wimbledon da kazanarak Fransa Açık dışında ilk Grand Slam turnuvası şampiyonluğunu elde etti.

Nadal 2008 yılında art arda

katıldığı toprak zeminde oynanan Hamburg, toprak zeminde oynanan Fransa Açık, çim zeminde oynanan Queen's, çim zeminde oynanan Wimbledon ve sert zeminde oynanan Toronto Master turnuvalarını kazanarak üç farklı zeminde galibiyet serisi yakaladı.

Nadal, 2013 yılında Fransa Açık'ta vatandaşı David Ferrer'i geçerek sekizinci kez Roland Garros şampiyonu oldu. Bu sonuçla tarihte ilk kez bir Grand Slam'i sekiz kez kazanmayı başaran tenisçi oldu.

Şu an itibariyle dünya klasmanının 4. sırasında yer alan Nadal bundan yaklaşık olarak 4 yıl önce ilk sırada yer almaktaydı. Ancak sakatlık geçirmesinin ardından koltuğunu en büyük rakiplerinden biri olan Novak Djokovic'e bıraktı.

Kariyerinin 30. grand slam finalinde 22. kez korttan mutlu ayrılan Nadal, Fransa Açık'ta oynadığı 14 finali de kazanmayı başardı.

Şu anda 36 yaşında olan Rafael Nadal yıllara meydan okuyan bir tavırla 2022 senesine iki Grand Slam şampiyonluğu ile başladı. Umuyoruz ki bir tenis sever olarak Rafa Nadal seyir zevki yüksek oyununu izlettirmeye ve örnek teşkil etmeye devam eder.

# SQUASH STARS, GET-GAMES-READY

## HAYDARPAŞA LİSESİ SPORFEST 2022



### AYTEN KEÇECİ

İngiltere Squash Federasyonu son dönemde çok yoğun organizasyonlar yapıyor. Hedef kitlesi çocuklar ve yeni sporcu adayları olan programlarda hem squash'ı tanıttırıyor hem de yeni yetenekleri keşfetmeye çalışıyorlar. Squash kulüplerinde ve açık alanlarda kurulan mini squash kortlarında binlerce çocuğa squash deneyimi yaşattılar. Benzer çalışmaların Türkiye'de organize edilmesi mümkün. Hem federasyon hem belediyeler hem de özel sektör iş birlikleri ile çok etkili ve faydalı organizasyonlar yapılabilir.

#### Squash Stars

İngiltere Squash Federasyonu binlerce çocuğu squash'a çekmek için ülke çapında bir program başlattı. Programın adı "Squash Stars".

Haziran ayından itibaren programa katılan kulüplerde ve mekanlarda verilecek altı haftalık program, 5-11 yaş arası çocukları dünyanın en sağlıklı sporu olarak kabul edilen eğlenceli squash oyunuyla tanıştıracak. Katılımcılara, özel eğitimler tarafından sunulan eğlenceli oyunlar ve programlar aracılığıyla squash oynamanın temel becerileri, el-göz koordinasyonu, raket çalışmaları, hareket ve maç oyunu geliştirmeleri öğretilicek.

Squash Stars, bu yıl Birmingham'da yapılacak olan 2022 Commonwealth Games (İngiliz Milletler



Topluluğu Oyunları) öncesinde yeni nesil oyunculara ilham vermek ve yeni oyuncular elde etmek için hazırlanan bir program.

#### İngiltere Squash 'Get Games Ready' kampanyasını başlattı

İngiltere Squash 'Get Games Ready' kampanyası başlattı. 'Get Games Ready', squash kulüplerinin Birmingham 2022 Commonwealth Games'e hazırlanmalarına yardımcı olacak kaynaklar, fikirler ve faydalı bilgiler içeren bir mikro internet sitesidir.

'Get Games Ready' mikro sitesinde ziyaretçiler, kulüplerinin görünürlüğünü nasıl artırabileceklerini, yeni oyuncuları ve gönüllüleri nasıl çekebileceklerini, katılımı ve çeşitliliği nasıl geliştirebileceklerini, popüler genç koçluk programı 'Squash Stars' da dahil olmak üzere koçluk programlarını nasıl geliştirebileceklerini öğrenebilecekler.

Siz de siteyi ziyaret ederek kampanya hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. <https://www.englishsquash.com/getgamesready>

#### Dünya Üniversiteler Squash Şampiyonası Giza-Mısır

Mısır'ın Giza kentinde düzenlenecek 2022 Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu (FISU) Squash Şampiyonası 7-13 Kasım 2022 tarihlerinde yapılacak.

Squash, Maastricht-Hollanda, 1996'dan beri Dünya Üniversiteler Şampiyonası spor programında yer alıyor ve en son 2018'de İngiltere'nin Birmingham kentinde gerçekleştirildi ve İngiliz ikili Joshua Masters ve Lily Taylor bireysel erkek ve kadın şampiyonluklarını kazandılar.

Ev sahibi Mısır, geçmiş Dünya Üniversite Şampiyonları Karim Darwish, Ramy Ashour ve Raneem El Welily'nin dünya 1 numarasına yükselmesi nedeniyle etkinlikte etkilileyici bir rekora da sahip.

Geçen yılki şampiyona Çin'in Şanghay kentinde yapılacaktı, ancak Covid-19 nedeniyle iptal edildi.

Dünya Squash Federasyonu (WSF) Başkanı Zena Wooldridge, "Giza'da bu yılki FISU Dünya Üniversite Squash Şampiyonası için gerçekten heyecanlıyım. Üniversite sporu, squash için hayati bir varlıktır. Dünyanın en iyi oyuncularının birçoğunun bu yoldan geçtiğini görüyoruz. Oyunun bu düzeyde büyümesi, WSF stratejisinin merkezinde yer alan bir şeydir. Dört yıl aradan sonra, şampiyonanın geri döndüğünü görmek harika. Yaklaşan şampiyonanın yeteneklerini sergilemek üzere çok sayıda yükselen yıldızı çekeceğine ve Mısır'ın herkes için harika bir etkinlik düzenleyeceğine olan inancım tamdır." dedi.

FISU Dünya Üniversiteler



HAYDARPAŞA LİSESİ SPORFEST2022 SONUÇLARI			
12, 13, 14 MAYIS 2022			
FUTSAL SONUÇLARI		MASA TENİSİ SONUÇLARI	
1. HAYDARPAŞA LİSESİ	2. İSTANBUL ERKEK LİSESİ	3. VEFA LİSESİ	4. USKÜDAR LİSESİ
2. İSTANBUL ERKEK LİSESİ	3. VEFA LİSESİ	1. VEFA LİSESİ	2. USKÜDAR LİSESİ
3. VEFA LİSESİ	4. GS. LİSESİ	3. HAYDARPAŞA LİSESİ	4. HAYDARPAŞA LİSESİ
4. GS. LİSESİ			
BASKETBOL SONUÇLARI		VOLEYBOL SONUÇLARI	
1. HAYDARPAŞA LİSESİ	2. VEFA LİSESİ	1. İSTANBUL ERKEK LİSESİ	2. GS. LİSESİ
2. VEFA LİSESİ	3. AHMET KELEŞOĞLU ANADOLU LİSESİ	3. VEFA LİSESİ	4. HAYDARPAŞA LİSESİ
3. AHMET KELEŞOĞLU ANADOLU LİSESİ	4. GS LİSESİ		
4. GS LİSESİ			
3X3 STREETBALL SONUÇLARI		SPORFEST2022'nin EN DEĞERLİ OYUNCULARI	
1. MOLTEN	2. GÖKLERDEN GELEN KARAR	ARDA ÖZEL (BASKETBOL)	HAYDARPAŞA LİSESİ
3. KUMKAMP	4. HANI GANI	ALİ EFE ÇERDAR (FUTSAL)	HAYDARPAŞA LİSESİ

Squash Şampiyonası, erkekler ve kadınlar şampiyonalarının yanı sıra yedi gün boyunca oynanan karışık takım şampiyonasından oluşacaktır. Şampiyonadaki yarışmacılar üniversitelerinden ziyade ülkelerini temsil edeceklerdir.

#### Haydarpaşa Lisesi Sporfest 2022

Haydarpaşa Lisesi Sporfest organizasyonu 12-14 Mayıs 2022 tarihleri arasında gerçekleşti.

Haydarpaşa Lisesi spor kulübü ile Haydarpaşa Lisesi öğrencilerinden Zeynep Polat başkanlığında Naz Akmanlı, Özge Özdemir, Kaya Ülğür, Yusuf Balta, Buket Erdoğan, Nisa Ansan, Janset Özdemir, Işık Tekiz, Ekin Polat Kutlu, Mert Ali Çelik komiteyi oluşturdu. Komiteye Haydarpaşa Lisesi Spor Kulübü Başkanı Tayfun Kardeş, 2. Başkan Erkin Okçuoğlu'nun destekleri oldu.

Sporfest 2022'ye katılan okullar:

1. Haydarpaşa Lisesi
2. Vefa Lisesi

3. İstanbul Erkek Lisesi
4. Galatasaray Lisesi
5. Üsküdar Lisesi
6. Ahmet Keleşoğlu Anadolu Lisesi

#### Branşlar:

1. Basketbol
2. Futsal
3. Masa Tenisi
4. Voleybol
5. Halat Çekme
6. 3x3 basketbol

Organizasyona 200'ye yakın sporcu katıldı ve 150'ye yakın seyirci takip etti.

#### 12-13 Mayıs 2022 programı:

Organizasyonda müzik dinletisi ile neşeli anlar yaşandı. Aikido gösterisi yapıldı. Basketbol, 3x3 basketbol ve halat çekme branşlarında elemeler yapıldı.

#### 14 Mayıs 2022 programı:

Yarı final ve finaller sonucunda şampiyon olan okullar sıralaması:



## GIZA 2022

Haydarpaşa Lisesi Basketbol  
Haydarpaşa Lisesi Futsal  
Vefa Lisesi Masa tenisi  
İstanbul Erkek Lisesi Voleybol  
Molten Takımı  
3x3 Basketbol

Sportfest 2022'in sonuçları:  
Yapılan ödül töreninde ilk üçe giren takımlara, sporculara ve turnuvanın en değerli sporcularına ödülleri verildi.

Haydarpaşa Lisesi spor kompleksinde yenileme çalışmaları devam ediyor. Squash sporunda 36. yılını yaşayan bir sporcu olarak temennim, spor kompleksi içerisinde bir ya da birden fazla squash kortunun yer almasıdır. Bu şekilde liseler nezdinde bir oluşumun başlangıcı yapılabilir ve diğer okullara da bu anlamda çok iyi bir örnek olunabilir.

Squash kortu çok az üniversitemizin bünyesinde yer almaktadır. Gelecekteki ümidim hem belediye tesislerinde, hem okullarda, hem de özel kulüplerde daha fazla squash kortunun yapılmasıdır. Squash kortlarının çoğaltılması ile, squash'ı hobi olarak veya profesyonel sporcu olmak hedefi ile oynamak isteyenlerin gidebileceği adresler çoğalacak ve squash kolay ulaşılabilir bir branş haline gelebilecektir.



Hazım Çolak



# NİÇİN EGZERSİZ YAPIYORUZ?

HAZIM ÇOLAK

**T**üm cevapların anlamı, çıkış noktası şu; sağlıklı olmak, sağlıklı kalmak. Egzersizlerle ilgili sürekli artan onlarca uygulama var. Örneğin; fonksiyonel antrenman kavramı (bireyin fiziksel sağlığına, hayatına katkıda bulunmak). Antrenörler, koçlar bu amaçla, tüm egzersiz uygulamaları için kafa yoruyorlar.

Bilmenizi isterim ki, en önemli egzersiz tipi "kardiyo egzersizleridir". Neden mi?

1900'lerde birincil ölüm nedeni zatürre iken, 2000'li yıllarda kalp hastalıklarıdır.

Antrenmanda yağ yakmak, kalori harcamak, yaşam boyu fizyolojik etkinlik ve verimliliğe sahip olmak, kronik hastalıklardan uzak kalmak için "kardiyo antrenmanına" (artmış maxvo2, gelişmiş anaerobik eşik) gereksinim var.

70 yaşında maraton koşabilmenin, uzun yaşam teorisinin temelinde mitokondrileri muhafaza etmek var. (MITOKONDRI: vücudun enerji santralleri, lokomotifleri. Vücuda giren serbest radikalleri okside ederek bağışıklık sistemini destekleyerek hastalıkların engellenmesine katkıda bulunur). Kardiyo antrenmanından kastettiğim; planlı, sistematik ve çeşitlilikle organizmayı geliştirecek uygulamalardır. Sürekli yağ yakım nabzında antrenman yapmak, uzun süreli aktivitelerde bulunmak, bedeni geliştirmek yerine geriye götürülecek şeyler olabilir. Yani, "hareket edeyim derken, hareket edemeyecek duruma gelmek" egzersiz yapanların karşılaşılabileceği en önemli sorunların başında geliyor.

Egzersizin ile alakalı bazı olumsuz durumlardan bahsettikten sonra antrenmanın gerilemeyi nasıl engellediği ya da yaş ne olursa olsun ilerlemeyi sağladığıyla ilgili bir örnek ile yazıma devam edelim.

\*\*\*

John Kelly'nin 42.195 metrelik Boston maratonu süresi, 1992 yılında 83 yaşındayken 5 saat 43 dakikadır. Ortalama hızı 7.3 km/h tekabül ediyor.

Elit bir maraton koşucusu ise maratonu (42.1 km) ortalama 2 saat 11 dakikada tamamlıyor. Ortalama hızı

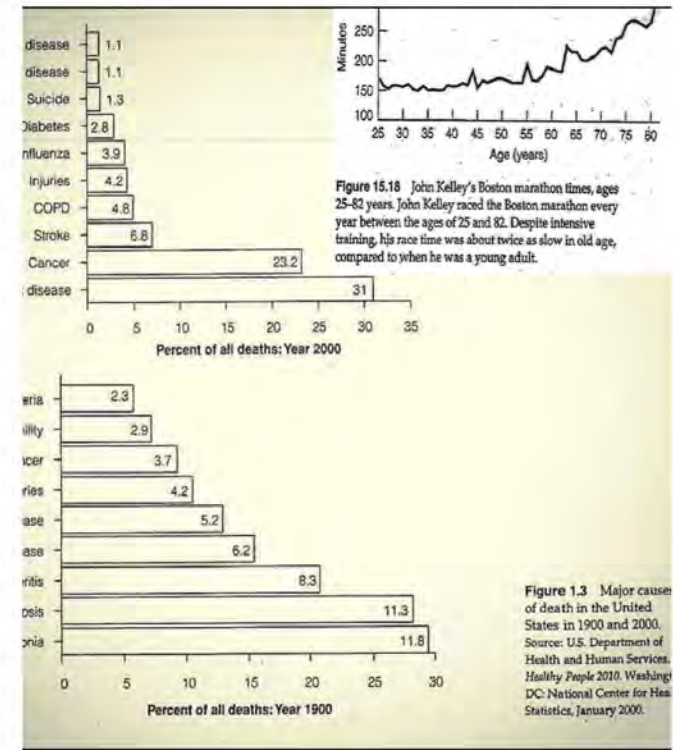


Figure 13.18 John Kelly's Boston marathon times, ages 25-82 years. John Kelly raced the Boston marathon every year between the ages of 25 and 82. Despite intensive training, his race time was about twice as slow in old age, compared to when he was a young adult.

ise 19 km/h tekabül ediyor. Çoğumuzun 1 dakika koşamayacağı bir hızda nasıl oluyor da 130 dakika koşabiliyor? Cevabı basit: Oksijen kapasitesi (maxvo2). Çoğu egzersiz yapan birey, antrenör bunun ne anlama geldiğini bilmez. Çok çok duyduğu, koşarken kullandığı şey nabız (kalp atımı)dır. Koşu, bisiklet, yüzme gibi dayanıklılık çalışmalarında performans sınırınızı belirleyen en birincil faktör oksijen kapasitesi (maxvo2)dır. Maraton koşucusundan örnek verecek olursak; maratoncu 19 km/h ile koşarken dakikada kilogram başına 66.5 ml. oksijen kullanır. Maksimum oksijen kapasitesi (maxvo2) 85ml/kg/dk olduğundan bu tempoda çalışabilme yetisine sahip olur. Maxvo2 kapasitesi 40ml/kg/dk olsaydı koşabileceği tempo ortalama 8km/h olurdu.

Dünyada böyle beden fonksiyonuna sahip insanlar varken siz ne durumdasınız? Neden egzersize ihtiyacınız var? Böyle olsak ne olur? Olmasak ne olur? Kilomdan, gö-

rüntümden memnunuz! Hayatta yapacak çok şey var! Koşuyla sporla uğraşamam!

Yukarıda örnekteki vo2 değerine sahip çok az insan var. Onlar da elit atlet. Bu kadar yüksek bir değer olmasa da vo2 değeri 60 ml'lerde olan profesyonel spor geçmişi ya da altyapısı olmayan birçok insan var. Örneğin ben. Önünüze iki araba koyup birini size hediye etmek isteseler hangisini seçerdiniz? Ferrari mi? Orta segment bir araç mı? Ya da kıyafet? Altın ya da gümüş? Her şeyin en iyisine sahip olmak isterdiniz değil mi? İnsan bedeni de böyle işte Ferrari mi olmak isterdiniz, diğeri mi? Bedeninizi eşi benzeri olmayan, sahip olduğunuz en kıymetli hazine, gelişmiş organizma, sizi diğer insanlardan farklı kılan, yaşayabileceğiniz fiziksel problemleri engellemede en büyük kalkan! Yaşlılık? Fizyolojik fonksiyon kaybı? Kronik hastalıklar? Gelişmiş organizmanın deyim yerindeyse kolay yaşayabileceği şeyler değildir.

# EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

## OKANKUŞ



Bağımlılık, kişinin kullandığı bir madde, nesne veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolü kaybedilen her durum, her eylem bağımlılık riski taşır ve insan üzerinde olumsuz sonuçlar oluşmasına sebebiyet verir. Gerek sosyal medya gerek görsel iletişim araçları vasıtasıyla bağımlılık türleri ve sonuçları hakkında neredeyse hepimiz bilgi sahibiyiz. Son yıllarda ülkemizde de kötü alışkanlıklara karşı kurum ve kuruluşların büyük mücadeleleri var. Tüm bunların yanı sıra egzersizin de bağımlılık yapabileceğini biliyor muydunuz?

Egzersizin insan vücuduna yarattığı olumlu etkiler herkesçe bilinmekte. Egzersiz esnasında veya sonunda salgılanan mutluluk hormonlarıyla gerek psikolojik yönden, kanda daha çok oksijenin taşınması veya kasların çalıştırılması ile vücudun daha zinde tutulması fiziksel yönden olumlu sonuçlar doğurmaktadır.

Spor (Egzersiz) Bağımlılığı bireyin herhangi bir aktivite veya egzersize başladığında egzersizi sonlandırmak istememesi veya sonlandırıldığında

duygusal ve fiziksel bir takım olumsuz davranışların ortaya çıkması olarak tanımlanır. Bireyin giderek egzersiz yapma miktarını ve saatini arttırması, spor yapmadığı zaman gerginlik hissedilmesi, bir huzursuz olma durumu yaşanması bağımlılığın oluşmaya başlamasının işaretidir. Bağımlılığın egzersiz yapılmayan günde birey üzerinde mutsuzluk yaratması, tıpkı madde yoksunluğundaki yaşanan mutsuzluk gibi olumsuz sonuçlar vermektedir. Özellikle yapılan egzersiz miktar ve saatinin yaşam alanını kapsamaya başlaması bağımlılığın kritik noktalara ulaşmaya başlamasını göstermektedir.

Egzersiz süresince gidilen yollar ve hedefler bağımlılığın oluşup oluşmadığını anlamakta ilk kriterdir. Profesyonel hedefler haricinde bireyin ilk olarak zinde hissetmek veya görüntüsünü iyileştirme çabası doğal hedef olarak karşılanmaktadır. Fakat ilerleyen süreçte her gün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı, günlük ihtiyaçlarına ayıracağı süreyi egzersize ayırması, sakatlığa rağmen egzersize devam etme isteği, egzersizden aldığı

hazzı başka işlerden alamama gibi kriterler bireyde egzersiz bağımlılığı oluştuğuna işaret eder. Hatta egzersiz bağımlılığı olan bazı bireylerde depresyon ve anksiyete bozukluğuna rastlandığı araştırmalarda gözlemlenmiştir. Yapılan sporun şiddetinin ve miktarının artmasının, yemek düzenine de etkisi olup çeşitli yemek bozukluklarının oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Egzersiz bağımlılığının tedavisi ise profesyonellerden alınan psikolojik terapi veya gerek görüldüğünde psikiyatrist eşliğinde kullanılan ilaç tedavisi ile mümkündür. Fakat şu bilinmelidir ki egzersiz bağımlılığının psikolojik bozukluklara da davetiye çıkarttığı araştırmalara göre bilindiği için, zaman geçirilmeden uzmanlardan destek alınması son derece önemlidir. Sporun her dalında bu bağımlılığın oluşabileceği gözlemlenmektedir. Yapılan sporun miktarı ve vücuda etkileri birey tarafından iyi incelenmeli ve doğal hedeflerin peşinden gidilmelidir.

Eskilerin deyişiyle azı karar çoğu zarar...