

# NE GÖRÜYORSUNUZ SADECE FUTBOLCU MU?



**MÜSLÜM GÜLHAN** EYÜP YARDIMCI **VELİ CAN ŞAHİN**  
KAMİL ERDEM **AYTEN KEÇECİ** OSMAN SARIKAYA  
RÖPORTAJ: SERAP MEYDAN | AYNUR YILMAZ

# Yayın yönetmeninden

Üzücü deprem hadisesinin ardından 2 ay geçmiş durumda. Bu 2 aylık süreçte depremin yansımaları her alanda iliklerimize kadar hissettik. Spor alanında ise uzun süren bu aranın ardından adaptasyon ve fiziksel süreç de negatif ivmelendi. Negatif etkilenen bir diğer konu ise spor alanındaki birlik ve beraberlikti. İlk yanlış düdükte her şey yerle bir oldu. Art arda bildiriler, 1 asırlık kulüplerin seviye olarak hoş olmayan kalibrede birbirlerine adeta sataşması gerçek sporseverleri epey üzdü. Bizler ise ne olursa olsun her zaman sporun bir oyun olduğunu ve “bu oyundan nasıl keyif alıp bir olabiliriz” bunun gayesindeyiz ve bu doğrultuda devam edeceğiz.

Sporun zihinsel gelişime etkisi, Eskişehirspor Kadın Futbol Takımı Kaptan'ı Serap Meydan ile keyifli bir röportaj, Manager oyunundan teknik adamlığa, İslam Çupri olabilmek, Pele ve futbol değerleri, sporcuyu beslenmesi gibi birbirinden farklı içeriklerle yine dolu dolu karşınızdayız. Güzellikler sizinle olsun. Keyifli okumalar dilerim.

*Burak Özgül*

## protokol tribünü

**PROTOKOL  
TRİBÜNÜ**  
YIL: 1 SAYI: 12  
NİSAN 2023

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

**YAYIN YÖNETMENİ**  
BURAK ÖZGÜL

**EDİTÖR**  
FATİH METİN

**İRTİBAT**  
0545 544 04 99

**MİZANPAJ**  
OĞUZ CAN ŞAHİN

**WEBSİTE**  
protokoltribunu.com  
sporanalitik.com

A'DAN Z'YE  
**GARANTİLİ**

**İNGİLİZCE**

İngilizce Setimiz ve  
Online Kursumuz ile  
A'dan Z'ye Garantili  
İngilizce Öğrenin

İnternet sitemizi ziyaret  
ederek İngilizce eğitim  
programlarımızı  
inceleyebilir ve hemen  
İngilizce öğrenmeye  
başlayabilirsiniz.

**LN** Limasollu Naci  
Öğretim Yayınları



0212 230 89 09



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





# PELE İLE FUTBOL DEĞERLERİ



**MÜSLÜM GÜLHAN**

Futbolun kurallarını İngilizler belirlemiş olmasına karşın, yetenek ülkelerdeki genetik kodların ve yaşam kültürünün bir uzantısıdır. Ölçüleri ve kuralları belli olan bir oyun içindeki farklılıklar, aynı zamanda, İngiltere'nin kendi çıkarları doğrultusunda sömürge haline getirdiği tüm ülkelerde, bu kurallı oyunu İngilizlere ve İngiltere'ye karşı bir başkaldırı ve eşit koşullarda mücadele alanı haline getirecekti. Futbolun ilahi bir boyut kazanmasındaki gerekçelerden en önemlisi: futbolun sadece futboldan ibaret olmamasıdır.

Düşünün, ülkeniz tüm insanlarına yetecek kadar zenginliklere sahip, fakat, bunlara dışardan gelen sizden

kuşvetli ülkeler el koyarak, kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak üzere bir dizayna girişiyor ve sizi sömürge haline getiriyor.

Bunun altında yatan kurtuluşun dayanağı, mücadele sonucunda özgürlük ve bağımsızlığı kazanmaktır. Bu kaçınılmaz sonuçtur. İşte bu sonucun etkisiyle, şartların eşit olduğu koşullarda mücadele edecek bir ortama sahip olduğunuz zaman, yaşanan tüm süreçlerin etkisini kabul ederek, kurallar içinde ortaya bir irade koyularak zafere ulaşmanın tüm yollarını denenir.

Bu iradeyi en üst seviyeye çıkartmayı başarıp, hep orada tutan, doğa üstü yeteneğe sahip oyuncula-

ve bir durum içinde yeteneklerini kusursuzca kullanırlar.

\*\*\*

Tüm bu sosyal olayların etkisi neticesinde Pele'yi Brezilya Milli takımında oynarken analiz etmek gerekir. Farklı ülkelerin üst düzey takımlarında oynamadığı için, ulusal yıldız olarak onu milli takımdaki performansı üzerinden değerlendirmek daha gerçekçi olur. Brezilya'nın dünya futbolundaki yerini Pele ve onun jenerasyonu belirledi.

Çünkü, başlangıç noktası zengin aile çocuklarının İngiltere'de eğitim görmesinden sonra, öğrendikleri oyunun organizasyonu sağlamak amacıyla kulüpler kurup oynamaya başlamaları için çıkış noktasıdır. Kurulan bu kulüpler Batafago, Amerika ve Fluminensedir.

### BREZİLYA STİLİ

Dezavantajlı gruplar; siyahlar ve işçilerin futbolu arka sokaklarda, fabrika bahçelerinde oynamasıyla beraber futbola yeni bir stil geldi. Futbolda, artık kendi kültür kodları olan dans ve Capoeira gibi Brezilya ile bağdaştırılan kodlarla, gerçek Brezilya stili yaratılmaya başlanmıştı. Melez bir futbol ile yeni imaj ortaya çıkmıştı.

1938 ile 1950 arasında yaratılan Brezilya efsanesi bir türlü gerçek ile bağdaşamıyordu. 1958'de oynanan, özellikle Avrupa takımlarının ağır ve güce dayalı futbolunun, Brezilya'nın hafif ve estetik oyununa karşı çaresiz kalmasıyla, Brezilya futbol tarihindeki yerini almaya başlıyordu.

Avrupa için "Fantastik Futbol" ile "Güç Futbolu" kıyaslamasıydı bu... Top sürme, çalım atma Brezilya için yeni bir stilinin ve farklılığın sahaya yansımasıydı ki kabul görmeye başlamıştı. Bunun iki fenomeni Garrincha ve Pele'ydi.

1958 yılında, tarihinde Brezilya ilk kez şampiyonluğu yakalarken, aynı zamanda 17 yaşındaki Pele'nin de serisi başlıyordu. 1962 yılında, final maçında Pele'nin sakatlanıp çıkmasına rağmen, aynı formatta oynayan Amarildo yerine girerken,



rın ortaya koydukları irade, sadece kendilerini bağlayan kurgudan ibaret olmaz. Bir toplumu, bir ülkeyi bazen bir kıtayı temsil edecek güce karşılık gelir.

Sürecin anlamlı rekabetin içeriğini değil ama, uygulanmasındaki farklılıkları değiştirecek ve bunu kişisel yetenekleri ile donatacak ilahların, yani Pele gibi oyuncuların sahada olması bu oyunu farklı kılan en önemli ayrıntıdır.

### KUSURSUZ YETENEK

Bu ilahi seviyedeki oyuncular, üst düzey iradeyle aynı amaç uğruna güçlerini ve yeteneklerini ortaya koyarlar. Buradaki farklılıkları, bir takım içindeki etkilerinin sınırları nasıl zorlayacağı üzerinedir. Oynadıkları mevki üzerinden görev tanımlarına sahip olmalarından dolayı, sahip oldukları güç ve doğal yeteneklerini bir obje ile birleştirerek belirli ölçülerdeki alan içinde, kurallı



harikalar yaratarak Brezilya'nın ikinci şampiyonluğuna büyük katkı yapıyordu.

\*\*\*

1970 Meksika Dünya Kupasına gelince orada çok farklı bir kadro vardı "Yüzyılın Takımı..."

Topsuz oyunun detaylarını uygulayan takım, skor avantajını çok rahat yakalayabiliyordu. İşte, takımın etkili oyuncusu Pele, aldığı olağan üstü yardımlar ve kaliteli takım içinde ne sakatlanma riski yaşadı ne de fazla enerjisini harcadı, diğer oyuncular kadar takıma katkı yaptı. Olması gerekeni oynadı.

\*\*\*

Futbol tarihi açısından en önemli değeri, milli takımlar düzeyinde gelmiş geçmiş en iyi on bire sahip olan Brezilya'nın kadrosu ile Pele'nin hala değerini korumakta olmasıdır. Ve bu kadro 1970 Dünya Kupası'nda zafere ulaşmıştı. O dönemin kadrosunda şu isimler yer alıyordu; Felix, Brito, Piazza, Carlos Alberto, Everaldo, Clodoaldo, Gerson, Jairzinho, Tostao, Pele, Rivelino. Azteca Stadyumu futbol panteonu olarak hem tarihi on bir olan Brezilya milli Takımına hem de ilahi ve doğa üstü yeteneklere sahip bir oyuncu olan Pele'ye ev sahipliği yapıyordu. Ve Azteca panteon olarak bu değerini

ikinci kez 1986 yılında Maradona ile üst düzeye çıkartacaktı.

Bu maçın en önemli ve belki de en güzel özelliği, iki farklı futbol felsefesinin de karşılaşması olacaktı. Kâğıt üzerinde yeteneği ve tekniği ön plana çıkartan Güney Amerika ekibi Brezilya ile Catenaccio'nun en önemli temsilcisi İtalya karşılaşıyordu. 21 Haziran 1970 tarihinde öğle saat 12:00'de Azteca Stadı'nı dolduran 112 bin kişi maçın başlamasını bekliyordu.

Pele'nin en olgun dönemindeki son Dünya Kupası olan 1970 Meksika, onun artık çok yüksek efor sarf etmesine gerek olmadığı ve arkadaşları ile "Yüzyılın Takımı" unvanına sahip bir kadroda olması, artık onun zihinsel yeteneklerini daha öne çıkartması bakımından da önemli bir deney alanı olmuştu.

Pele farklı bir futbolcuydu.

Artık isminin karşılığı sadece bir insan ismini zikretmek ile ilgili olmayarak, özel yeteneklere sahip bir doğa üstü güç ve yetenek olarak değer bulmaktadır. O Brezilya için, tanrı tarafında birtakım yetkiler ve yetenekler ile donandırılmış ilahi bir kimlik olarak yollanmıştı.

\*\*\*

Futbol kariyerinde 1281 gol atarak kırılması çok zor olan bir rekora

**Pele'nin oyun karakterindeki avantajı, vücudunun bütün olarak harekete katılıp aynı tepkiyi göstermesinde yatmaktaydı. Hiçbir uzvunun bir avantaj olarak ön plana çıkartmıyordu. Sadece topa olan hakimiyetini, vücudunun her yeri ile aynı oranda tepki göstererek topa hükmediyordu ki bunu başarmak çok zor ve önemli bir ayrıcalık.**

imza atmıştır. Bununla beraber Pele, kariyeri boyunca 6 defa bir maçta beşer gol kaydederek ayrı bir başarıya daha imza atmıştır. 30 defa da bir maçta dörder gol kaydeden Pele tam 92 maçta da hat-trick yapmıştır.

Nijerya Pele'nin maçını izlemek için Biafra ile yaptığı savaşta 2 günlük ateşkes ilan etmiştir. Birleşmiş Milletlerin ateşkes için ortaya koyacağı gerekçeleri ve bunu sağlamak için çabalayacağı bürokratik çabayı düşündüğümüzde, Pele'nin nasıl bir güce sahip olduğunu anlamak ve anlatmak hiç de kolay olmayacak sanırım.

\*\*\*

Pele'nin oyun karakterindeki avantajı, vücudunun bütün olarak harekete katılıp aynı tepkiyi göstermesinde yatmaktaydı. Hiçbir uzvunun bir avantaj olarak ön plana çıkartmıyordu. Sadece topa olan hakimiyetini, vücudunun her yeri ile aynı oranda tepki göstererek topa hükmediyordu ki bunu başarmak çok zor ve önemli bir ayrıcalık. Topun ona hükmetmesine izin vermemiş olması onun kendisine sağladığı ayrıcalığın yanında, rakiplerinin bu ayrıcalığı bozabilecek hiçbir argüman üretmediğinden, oyun istikrarının bozulması da söz konusu olmamıştı. Pele futbol için bir tarzıdı.



**Kendine Doktor**  
@MurattYldz

Bu odaya sadece beden eğitimi hocasıyla iyi geçinenler girebiliyordu



# SOSYAL NABIZ



**zlatan zlatanoglu** ✓  
@atavratzlatan

kendi heykeline "aa bana benziyor" diyen bir adam nasıl tek pasla 5 kişiyi oyundan düşürebiliyor mesela bunu çok merak ediyorum ya..

**Epik Messi Anları** @epikmessianlari · 28 Mar  
Lionel Messi:

"Bana çok benziyor, saç kesimi aynı. (gülüyor)"



**Marcio Nobre**  
@MarcioN34120313

@demarkesports adlı kişiye yanıt olarak

Chelsea deplasmana giderken...



**De Marke Sports** ✓ @demarkesports · 28 Mar

- 🔥 8' Boluspor 1-0 Samsunspor
- 🔥 47' Boluspor 1-1 Samsunspor
- 🔥 53' Boluspor 1-2 Samsunspor
- 🔥 61' Boluspor 1-3 Samsunspor
- 🔥 74' Boluspor 1-4 Samsunspor
- 🔥 84' Boluspor 1-5 Samsunspor

77

74

3.221

438,6 B



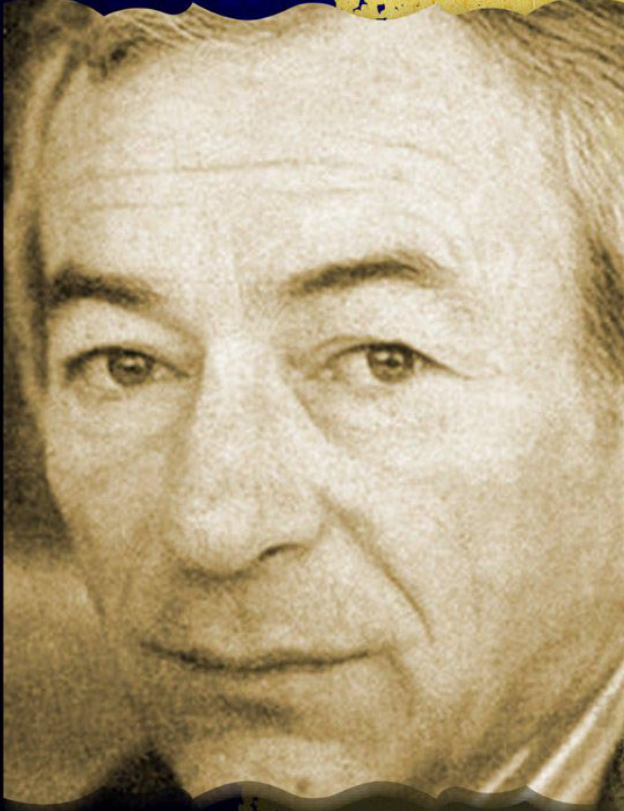
**Fatih Yalçın**  
@fatihhyallcinn

@demarkesports adlı kişiye yanıt olarak

Samsun'un başına Atatürk mü geçti ne la bu

# “SPORUN BALZACI”

EYÜP YARDIMCI



1932 - 2001



*“İslam Çupı’yi diğer meslektaşlarından ayıran birçok özelliği vardı; mesela üstün zekâsı, özgün Türkçe benzetmeleri onu meslekte ekol haline getirmişti. Hayatta iken kendisine sevenleri tarafından birçok unvan verilmiştir ama en anlamlısı, en özeli ise şüphesiz Beşiktaş ve futbol tarihimizin en önemli ismi, çınarı olan Hakkı Yeten -Baba Hakkı- tarafından verilen “Sporun Balzac’ı” unvanıdır.”*

1932 yılında dünyaya Tiran’da merhaba diyen ve 6 Şubat 2001 yılında İstanbul’da merhaba dediği dünyaya veda eden İslam Çupı’yi anlamak sanırım sporu anlamakla eşdeğerdir.

1932 yılında Arnavutluk Tiran’da doğumunun ardından henüz sekiz yaşında iken 1940 yılında ailesiyle

birlikte Türkiye’ye göç eder, sonrasında önce bir dönem Galatasaray Lisesi’nde eğitimine devam eder ve ardından da mezun olacağı Vefa Lisesi’ne geçer. 1951 yılında Vefa Lisesi’nden mezun olur. Futbola meraklıdır ve tarihler 1950’yi gösterdiğinde şimdiki futbolseverlerin birçoğunun tanımadığı ama dönemin ünlü amatör kulü-

bü Çapa’da forma giyer. Müthiş tekniği ve sol ayağıyla hayranlık uyandırır büyük bir kesimde.

1957 yılına gelindiğinde ise futbolunu sahalardan basın dünyasına taşır, Günlük Spor Gazetesi’nde muhabir olarak göreve başlar. Ardından Son Havadis, Türkiye





Spor, Yeni İstanbul, Akşam, Tercüman gazetelerinde çalışma hayatına devam eder. Tarihler 1981 yılını gösterdiğinde ise bir daha ayrılmayacağı Milliyet Gazetesi'ne Namık Sevik'in davetiyle "Pazarın Ertesi" isimli köşesiyle merhaba der.

İslam Çupı'yi diğer meslektaşlarından ayıran birçok özelliği vardı; mesela üstün zekâsı, özgün Türkçe benzetmeleri onu meslekte ekol haline getirmişti.

Hayatta iken kendisine sevenleri tarafından birçok unvan verilmiştir ama en anlamlısı, en özeli ise şüphesiz Beşiktaş ve futbol tarihimizin en önemli ismi, çınarı olan Hakkı Yeten -**Baba Hakkı**- tarafından verilen "**Sporun Balzac'ı**" unvanıdır.

Baba Hakkı, ona bu unvanı vermekte sonuna kadar haklıdır çünkü kimse futbol yazılarına onun kadar edebi eser niteliği yüklememiştir.

Mesela kim Wembley'i şu kelimelerle anlatabilir ki:

"Yerine yenisi ve daha büyüğü yapılmak üzere, İngiltere'nin en büyük

futbol mabedi Wembley kapatıldı. 2000 yılının milenyumu sayılan bu yeniden oluşumu ile Wembley kapasite olarak kalabalıklaşacak ama, mana olarak mazinin ihtişamı içinde bakıldığında hatıra zenginliğine hiçbir zaman ulaşamayacak.

Benim kuşağımın ilk gençliğinde ezbere bildiğimiz Türk futbolu yanında, bizim dışımızdan tek haberimiz patlayan ikinci dünya savaşının barut kokuları, takım ve stat olarak Arsenal ile Wembley idi. Londra olimpiyatlarına katılan futbol milli takımımız şampiyonluktan olmasa bile finalden o kadar emindi ki, o ekibin en büyük yıldızı Fenerbahçeli Lefter'in şu konuşması önüne tarih düşülecek kadar önemliydi: "Finale çıkmak Türk futbolu için şereftir, şampiyon olmak Türk futbolu için şereftir. Ama Türk futbolcusu için Wembley'in çimenlerine basmak en büyük şereftir." Bu final hayali bu şampiyon olma niyeti, hele hele Wembley çimenine basma emeli Türkiye'ye Wembley kadar uzak kaldı. Çin'i 4-0 yenen ve eleyen milli takım Yugoslavya'ya 3 - 1 yenildi ve şampi-

yonaya veda etti. Ama Türk futbolcusu için Wembley çimeninin o zaman böyle esatiri bir ürpertisi vardı."

Ya da kim o çok sevdiği Fenerbahçe'nin kurtuluşunu şu satırlarla anlatabilir:

"Sekiz tane ekonomi okumuş, işletme ve adam idaresi konusunda uzman olmuş, masterini Avrupada yapmış, futbolu küçükten beri seyretmiş, Sarı-Lacivertli renklere çıldırması aşık 30-40 yaş arası adamın bir araya gelmesi ve Kadıköyde iktidarı ele geçirmesi tek kurtuluş savaşıdır Fenerbahçe'nin 2000'li yıllarında..."

Şimdiye kadar Kadıköy'deki gruplarla selamlaşmamış, Fener burnundaki lokalde Fenerbahçe'ye kurtuluş reçetesi yazmaya sevdalanmamış, üye olmuş fakat üyelik kulislerini hiç ziyaret etmemiş sekiz tane gerçek Sarı-Lacivertli renkdaş, Fenerbahçe 2000'in temellerini ölümsüzleştirir ve kimsenin yıkamıyacağı bir sağlamlığa ulaştırır.

Kuruluşundan bu güne kadar Fenerbahçe'de başkanlık yapan kimler varsa onlar kulüp müzesinde icraat ve resimleri ile birer hatıra olarak duvarlara asılmalıdır. 20 yıldır lacivertlerini giyerek grup kulislerinde başkan ve yönetici sıfatı ile dolaşan kimler varsa ortadan kaldırılmalı önce kendilerini inandırmış 8 adam ortaya çıkmalı ve Fenerbahçe kulübünü sakin sulara yüzdüreceklerini genel kurula bir kaptanlık mahareti ve sadakati içinde anlatmalı ve onları ikna etmelidir."

Tüm ezeli rekabete rağmen aradaki ebedi dostluğu da kim böyle satırlara aktarabilir:

"Son 10 yıldır Galatasaray ve Fenerbahçe'de işbaşına gelen başkanlar ve teknik direktörler bu iki kulübün ezeli ve ebedi rakip olarak çekişmeyi sürdürmek yerine birbirlerini yoketmek tavrı içindedir.

Son yıllarda Galatasaraylı yazarlar bu yokoluş için ön planda bir role soyunarak işlevlerini devam ettirmekte, niyeti şimdi anlayan Fenerbahçeli yazarlar da kalemlerini bu istikamette bir işe adanmışlardır.

İki kulübün başkan ve yöneticileri,



iki kulübün sempaticileri yazarlar bu birbirlerini yeme savaşında “sen benden daha fazla suçlusun” töhmetini bir yana bırakıp genel bir barışa imza atmalı, ya da yokedilme savaşına hız vermelidir. Mücadelenin bir faslını bitirmek istiyorlarsa.

Fenerbahçe’yi yokedecek bir Galatasaray, Galatasaray’ı futbol tedavülünden kaldıracak bir Fenerbahçe, Beşiktaş’a mı hizmet edecek Türkiye’de...

25 yıl sonra Türk futboluna bakıldığı zaman Galatasaray veya Fenerbahçesiz yurdumuz, Avrupa kupalarında eski varolma gücünü kaybedecektir. Futbol sermayesi o zaman ne kadar birikimli olursa olsun, kaybolan Fenerbahçe veya Galatasaray’ı bir daha kimse kuramayacaktır Türkiye’de...

Ömrünü kulübüne adanmış, hak ettiği saygınlığı tam olarak bulmamış bir başkan olan Süleyman Seba’nın hakkını kim teslim edebilir bu şahane satırlarla:

“Bir insan genel kuruldan son defa 2 yıl daha çalışmak için oy istiyor...”

Adamın ismi Süleyman Seba, oy istediği yer Beşiktaş genel kurulu...

Muhalefler 7 defa oy isteyip kongre kazanmış bir başkana sekizinci kez aynı temenniyi gösterdiği için sinirlenebilirler, bunun böyle çıkmasını isteyen benim gibi yazarları “radikalist” damgası ile suçlarlar.

\*\*\*

Koskoca bir Beşiktaş camiası 14 yıllık bir “devr-i Süleyman’dan” sonra, ortaya başkan adayı diye Seba’nın yönetiminden düşen bir İhsan Kalkavan ile rüştünü tüzük karşısında ispatlamamış bir Ali Çavuşoğlu’nu çıkarıyorsa, ben yazar olarak “devr-i sabık” tarafından niye olmayayım ki...

Beşiktaş’ta “başkanlığa adam imalatı” bu denli ağır yürüyorsa, o zaman Süleyman Seba’ya “uzun ömürler” dilemekten başka çare var mı?..

\*\*\*

“Bir tavşan bininci taziyı niçin kovalar?..” La Fontaine cevap vermiş...

“İş ahlakı yüzünden...”

Süleyman Seba başkanlığı niye 8. defa istiyor. “Beşiktaş – Land” ı tamamlamak için...

Genel kurul üyeleri oylarınızı – onun deyimidir – son kere mimarına veriniz.

Süleyman Seba “başkanlık oyu için”, “son defa” diyor, ama ben diyemiyorum henüz...

2 yıl sonra Beşiktaş için hiçbir şey bulaşmamış, hiçbir klik deliğine girmemiş, hiçbir dini benimsememiş bir yeni aday çıkarsa kabulum...

Ama çıkmazsa genel kurulun karşısına ben “Süleyman Seba” kartvizitini koyacağım, yine...

Veya bugün endüstriyel futbol gerçeğinde dibe vurmuş futbolun ölü-

münü kim bizlere bu satırlarla haber verebilir ki:

“Avrupa ve Türkiye, süratle beyni olmayan ayakları sadece “koşu” kültürüne şartlanmış bir Herkül resmi yapmaktan vazgeçmeli, 1950 yılındaki büyük futbolcu yaratmanın bıkmaz zahmetlerine girmelidir.

Fiziki makinalara çocuk sokup, öteki tarafından sucuk salam yığınları çıkarmamalı, bu potansiyeli bir heykeltraş gibi yontup biçip, ortaya bir futbolcu şahasesi çıkarmalıdır.

“Fizik adam” tipi Avrupa ve Türk futbolunu seyredilmez bir eser haline getirmiştir, çünkü...

Üretimde kalite derinliğine gidilmez ve bu oyunun bu günkü görünüşü Tv’lerin vaz geçilmez tefrih kası olacaksa, çok çabuk eskiyecek ve sonunda ölecektir.

Hem Avrupa’da, hem Türkiye’de...”

Bugün kendine kim futbolsever sıfatını ekliyor ve bu sıfat hükmüyle hareket ediyor, söz söylüyor ve sözünü dinletiyorsa acaba İslam Çupı’nın yazılarının bir kelimesi olabiliyor mu? Bugün ekranlarda futbol adına yorum yapanlar İslam Çupı zekâsına sahip olsalardı biz ekranlarda spora ve futbola doyar mıydık ya da birbirlerine ekranlardan küfürler, hakaret eden adamlar izler miydik?

Bugün orta yere çıkıp, günümüzün tüm yorumcu ve yazar kimlikli insanların topyekün mutabakat hâlinde “Sporun Balzac’ı” unvanı verebileceği kimse var mı?

Futbolun sıkıntısı sahada, kendi ve rakip takım adına hak dağıtıcı Baba Hakkı’ların, sporun medyasında ise yazılarına adeta edebi eser kıvamında kelimelerle keyif katan (belki çoğu zaman yazdığını anlayamaz olabilirsiniz zamanla bu eksikliğini giderebilirsiniz, birkaç kitap okuyarak adım atmak kaydıyla) bir İslam Çupı’nın olmamasıdır.

Bu iki önemli ayağın eksikliğine futbolu ayakta tutan üç ayakta yani futbolcu, medya eksikliğine futbolu yönetenlerin futbol fukaralığını da eklerseniz “Futbolun Çöküş” nedenini anlarsınız.

# Bunları biliyor muydunuz?

**Real Madrid formasıyla en çok hat-trick yapan oyuncu 44 kezle Cristiano Ronaldo'dur. Onu efsane isim Alfredo di Stefano 28 kezle takip etmektedir.**

1930 yılından beri düzenlenen Dünya Kupası'nı yalnızca 8 farklı ülke kazanabilmiştir.

**Türkiye Süper Ligi'nde üst üste maç kazanma rekorunu Galatasaray 14/14 yaparak 2022/2023 sezonunda kırmıştır.**

Andry Shevchenko Kiev'de oynarken Trabzonspor'a tavsiye ediyor. Dönem Başkanı Atay Aktu Hürriyet'e verdiği bir demeçte, "alacak imkânımız var ama Andry'den bir cacık olmaz" dedi. Ve sonuç Shevchenko demeçten tam 2 sene sonra yılın futbolcusu seçiliyor.

**Futbol oynadığı zamanlarda uçak korkusu olan Dennis Bergkamp İngiltere'deki deplasman maçlarına takımdan ayrı trenle gittiğini biliyor muydunuz?**

# WONDERKID MANAGER

*Bir bilgisayar oyununun gerçek hayatı bu kadar etkileyebileceği kimsenin aklının ucundan bile geçmezken, Will Still bunu başaran ilk teknik direktör olarak tarihe geçti. Üstelik kariyerinin henüz başında 19 maçlık yenilmeme rekoruna da imza atarak...*

## VELİ CAN ŞAHİN



Veli Can Şahin



Modern futbolun en iyi teknik direktörlerinden tiki taka üstadı Pep Guardiola, son Dünya Kupası'nı Arjantin'in müzesine götürmesinde başrolü oynayan Lionel Scaloni, kupasız geçen uzun yılların ardından Arsenal'i Premier Lig'in zirvesine taşıyan Mikel Arteta...

Bugün hakkında konuşacağımız isim, bu başarılı teknik direktörlerin çoğundan farklı bir hikâyeye sahip.

Bir bilgisayar oyunuyla başlayan ve üst düzey bir teknik direktörlük kariyerine uzanan, ilham verici bir hikâye... Henüz başlayan bu hikâyenin başrolü, Reims'in genç teknik direktörü William Still...

Hemen hemen her futbol severin yarıda kalan bir futbolcu olma hikayesi mutlaka vardır. Ancak yarıda kalan bazı hikayeler, yazılacak başarılarla dolu başka hikayele-

rin sadece giriş paragrafını oluşturur. William'ın, namı diğer Will'in hikayesi de biraz böyle...

Amatör futbol kariyerini bir bilgisayar oyunu yüzünden yarıda bıraktı Will. Football Manager yüzünden... Bilgisayar oyunu deyip geçmeyin bilenler bilir, Football Manager serisi klişe tabirle bir oyundan çok ama çok daha fazlasıdır. Adeta sizi bilgisayar başına hapseden, gerçek bir futbol simülasyonudur. Uykusuz gecelerin müsebbibi, futbol tutkunlarının kutsal oyunudur. Bu oyuna başlayıp "sadece birkaç saat oynayıp bıraktım" diyebilen futbol sever bir elin parmağını geçmez. Senti'nin takımını en alt ligden alıp Şampiyonlar Ligi'nde final oynatan mı ararsınız, sabahın ilk ışıklarına kadar genç yetenek peşinden koşan mı ararsınız hepsi bu oyunu, -pardon oyun dedim- simülasyonu oynar. Bir de büyük maçlara takım elbiseyle çıkanlar vardır ki işte onlar, hayallerinin peşinden koşan gerçek birer Football Manager teknik direktörleridir. Öyle böyle bir oyun değildir bu FM yani. Will Still de bu acayip oyunla 15 yaşındayken tanıştı. O yıllarda Belçika amatör liglerinde top koşturan Still, nasıl bir oyuncu olduğunu soranlara kendinden şöyle bahsediyor:

*"Merkez orta saha pozisyonunda oynuyordum. Sahanın en hızlısı veya en yeteneklisi değildim. 100 metreyi ancak 10 günde falan koşabiliyordum. Ama koşmayı hiç bırakmazdım. Bana göre rakip oyuncular bana karşı oynamaktan nefret ediyorlardı. Çünkü söz konusu futbol olunca sahada benden büyük baş belası yoktu. Genellikle sert oynardım. Ya birinin ayağına basardım ya da ilk topuna müdahale ederdim. Günlük hayatta ise tam tersi olarak hiç böyle değildim. Ama sahaya girdiğimde gözü dönmüş bir kasap oluyordum. Annem bile beni izlemekten utanıyordu."*

Amatör futbolculuk dönemlerini bu şekilde özetleyen Still, belki de hayatını değiştirecek bilgisayar oyunuyla o yıllarda tanıştı. Oyunu neredeyse bağımlılık derecesinde oynamaya başlayan Will Still, o dönemlerden şöyle söz ediyor:

*"Önceleri 22.00'ye kadar oyunu oynardım ve 'Tamam, son bir maç daha' derdim. Fakat saate baktığımda sabaha karşı 04:00 olduğunu görürdüm ve yine de başından kalkamazdım. Ama fark ettiğim bir şey var, o da oyunun aşırı gerçekçi bir oyun olduğu..."*

Sabahlara kadar süren menajerlik oyunu serüveni, en sonunda genç Will'in amatör futbolculuk kariyerini, henüz başındayken sona erdirmesine neden oldu. Bu olay ilk başlarda kötü bir durummuş gibi görünse de Will Still'in teknik direktörlük kariyerine başlamasını sağlayan önemli adımlardan ilkiydi. 2011-2012 sezonunda teknik direktörlük tutkusunu gerçekleştirmek için İngiltere'nin yolunu tutan Still, Preston North End U14 takımında ilk kulübe deneyimini kazanırken, aynı zamanda Myerscough College'da antrenörlük eğitimine devam etti. Eğitim ve ilk deneyimin ardından Belçika'ya döndü ve çocukluk kulübü Sint-Truiden'de video analisti olarak görev yapmaya başladı. Sint-Truiden'den sonraki durağı



Belçika'nın köklü kulüplerinden Standart Liege oldu. Burada da yine video analisti olarak görev yaptıktan sonra artık yavaş yavaş kariyerinde yükselme zamanının geldiğinin farkındaydı. Daha sonraları Belçika'nın farklı alt lig kulüplerinde video analisti, scout, yardımcı antrenör gibi görevlerde bulunduktan sonra Belçika 1. Lig takımla-

rından Beerschot'ta yardımcı antrenörlüğe başladı. Rüya gibi başlayan teknik direktörlük kariyerinde basamakları hızlıca tırmanmaya başlayan Still, buradaki iki sezonun ardından Beerschot takımının teknik direktörlüğüne getirildi. Kısa süren görevinin ardından teknik direktörlük yolunda vitesi artırmayı kafasına koyan Belçikalı teknik adamın son durağı Fransa oldu.

2021 yılında yardımcı antrenör olarak kapısından içeri girdiği Fransız Ligue 1 ekibi Reims'te Oscar Garcia'nın yardımcısı olarak göreve başladı. Reims yönetiminin alınan kötü sonuçların ardından Garcia ile yollarını ayırma kararıyla birlikte Still için beklenen an gelmiş, bir masal gerçeğe dönüşmüştü. O artık Reims'in teknik direktörlük koltuğunda oturan Football Manager aşığı genç bir teknik adamdı!

Still, rüyalarındaki teknik direktörlük serüvenine Reims ile başlamasına başlamıştı fakat, ortada bir sorun vardı. Will Still'in henüz bir UEFA Pro lisansı yoktu. Bu da Reims takımının her maç için Fransa Futbol Federasyonu'na 25.000 Euro ceza ödemesi anlamına geliyordu. Genç hocaya bir şanstın çok daha fazlasını sunan Reims, Will Still'in UEFA Pro Lisansı sürecinde takımın başında çıktığı her lig maçı için 25.000 Euro para cezasını ödeme-yi kabul etti. Genç teknik adam, Reims kulübünün yaptığı bu büyük fedakarlığa, aldığı puanlar ve galibiyetler sayesinde kısa bir zaman diliminde misliyle karşılık verdi. Still'in takımı Reims, Ligue 1'de tam 19 maç üst üste kaybetmedi. Bu bir rekordu! Avrupa'nın 5 büyük liginde üst üste kaybetmeme rekoru... Bu rekor mart ortasında oynanan Marsilya karşılaşmasında son bulsa da genç teknik adamın önlenemez yükselişi ilerleyen haftalarda da devam edecek gibi... Düşünsenize henüz 30 yaşındasınız;

Messi, Neymar, Mbappe gibi dünya yıldızlarının top koş-tuğu bir ligde küme düşmemeye oynayan bir takımın başında ilk teknik direktörlük tecrübenizi yaşıyorsunuz. Üstelik yaşamakla kalmıyor bir de kırılması çok zor rekorlardan birini kırılıyorsunuz. Gerçekten de ne kariyer başlangıcı ama!

Teknik direktörlük kariyerine yeni başlamış olsa da kısa sürede elde ettiği başarılarla, Avrupa'da, hatta dünyada, şimdiye kadar adından sıkça söz ettirmeye başladı Still. Küme düşme hattından aldığı Reims ile çoğu futbol otoritesinin şans bile vermediği bir başarı yakaladı. Bu durum karşısında kendisi de şaşkınlığını gizleyemedi ve şunları söyledi:

*"Biri bana 30 yaşında Reims'in teknik direktörü olacağımı söyleseydi, ona suratıma yumruk atmasının daha iyi bir fikir olacağını söyledim."*

Bir bilgisayar oyununun gerçek hayatı bu kadar etkileyebileceği kimsenin aklının ucundan bile geçmezken, Will Still bunu başaran ilk teknik direktör olarak tarihe geçti. Üstelik kariyerinin henüz başında 19 maçlık yenil-meme rekoruna da imza atarak... Still'in şimdilik teknik direktörlük kariyeri ve de keyfi oldukça yerinde olsa da gelecek planları yapmaktan da geri kalmıyor. Kendisi Reims'ten sonraki hedefini Avrupa'nın en prestijli futbol ligi olan Premiere Lig olarak belirlemiş durumda. Büyük bir West Ham hayranı olan Still, bir gün Premiere Lig'de bir takım çalıştırmanın en büyük hayali olduğunu söylüyor. Will Still bir gün çocukluk hayali olan West Ham United'ın başına geçebilecek mi bilinmez fakat, şimdiden birçokları için geleceğin en iyi teknik direktörlerinden biri... Yani Football Manager deyimiyle şu an o bir: "Wonderkid Manager"!



**Protokol Tribünü 12. sayısında konuğumuz Eskişehirspor Kadın Futbol Takımı Kaptanı Serap Meydan... Sizleri bu keyifli röportaj ile baş başa bırakıyoruz...**

Röportaj: Mehmet Karadereli

# SERAP MEYDAN: HEM FUTBOLCUYUM, HEM ÖĞRETMENİM, HEM DE ESKİŞEHİRSPOR'UN KAPTANIYIM



**Protokol Tribünü (P.T.): Serap Meydan kimdir kısaca bahseder misiniz?**

Serap Meydan (S.M.): 1998 Bakırköy doğumluyum. Anadolu üniversitesi beden eğitimi öğretmenliğinden mezun oldum. 3 yıldır öğretmenlik yapıyorum. 14 yıldır futbol oynuyorum.

**P.T.: Futbola başlama fikriniz nasıl ortaya çıktı, buna tam anlamıyla ne zaman karar verdiniz?**

S.M.: Yapamaz denilen bir işi yaparken insanların yüzüne bakmayı çok seviyorum. Futbol branşının cinsiyetleştirilmiş olduğu algısını kırma isteğimle futbola olan ilgim başladı ve kendimi yeşil sahalarda buldum.

**P.T.: Biliyorsunuz artık sosyal medyaya bir nevi esir olmuş durumdayız. Sosyal medya bir oyuncunun hayatının yüzde kaçını yansıtır? Bir diğer soru; sosyal medyanın bir oyuncunun hedeflerine ulaşmasında nasıl bir etkisi olabilir?**

S.M.: Bu soruya yüzde 50 diyebilirim. Bazen yanıltıcı olabiliyor bu mecra. Görünmek istediğimiz ve görüldüğümüz arasında farklar olabiliyor.

Sorunun ikinci kısmına gelirsek, oyuncular artık yeteneklerini videolaştırıp rahatlıkla gerekli yerlere ulaştırabiliyor. Eskiye nazaran bu da kadın futbolunun yaygınlaşmış farkındalık yaratmasına sebep olurken, bir oyuncuya, bir kulübe ulaşmak da daha kolay oluyor.

Artık teklifler istekler talepler maalesef bu mecradan dönüyor.

**P.T.: Serap Meydan'ın kariyer hedefi nedir? Kariyerinizde yurtdışı**



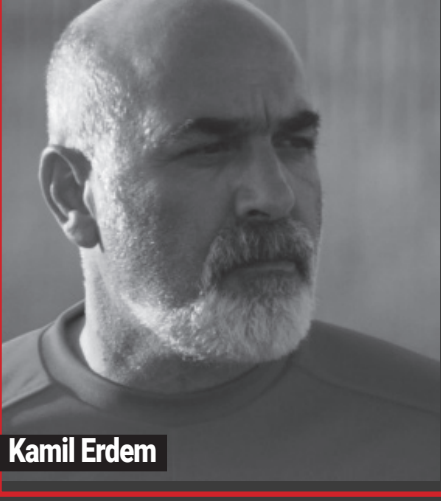
**şu hedefi var mı ve varsa hangi ligi, ülkeyi hedefliyorsunuz?**

S.M.: Kariyer hedefim elbette var; yaptığım işi en iyi yerde bitirmek istiyorum. Yurtdışı hayalinden önce Türkiye'de bitirmem gereken işlerim

var. Nasip olur, şampiyon olursak hedeflerim bu doğrultu üzerinden devam edecek; şu an için odağımın bu konuda kalmasından yanayım.

**P.T.: Türkiye'de kadın futboluna ilgi nasıl? Sizi mutlu ediyor mu, tatmin ediyor mu verilen destek?**

S.M.: Açıkçası ilk başladığım zamanlar ile şu zamanı kıyaslayacak olursak iyi durumda ancak Süper Lig ile üçüncü Lig arasında dağlar kadar fark olduğunu düşünüyorum. Bu fark sadece oyun anlamında değil, verilen değer anlamında da oluşan bir fark. Eskiye nazaran toparlanan bir kadın futbol dünyası var; ama tabii ki genel olarak kadın futbola bakacak olursak, daha güzel günlerimizin olacağına inanıyorum.



Kamil Erdem

# SPORUN ZİHİNSEL GELİŞİME ETKİSİ

**DR. KAMİL ERDEM**

Zihinsel gelişim, etkinlikler yoluyla yapılan öğrenme sonucunda, öğrenme için gerekli algılama, düşünme, akıl yürütme, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesidir. İnsanın zihinsel performansı ile fiziksel uygunluğu arasında olumlu bir ilişki olup olmadığı yıllardır insanların ilgisini çekmektedir. Zeki bakışlı ve aynı zamanda biçimli ve güçlü kas yapısını yansıtan antik dönemlere ait heykellerin, bu bağlantıyı yansıtan ilk ve en eski örnekler olduğu söylenebilir. Çocuklar dünyaya geldiklerinde hiç bir şey bilmezler. Peki ne oluyor da bu durumdan yetişkin gibi düşünme düzeyine ulaşabiliyorlar?

Bilişsel gelişim terimi, bilgiyi, belleği, akıl yürütmeyi, sorun çözmeyi, kavramları ve düşünmeyi; bir başka deyişle öğrenmeyi ve anlamayı içeren zihinsel etkinliklerin gelişimini kapsar. Gelişimi anlayabilmek için zihnin işlevlerini tanımak gereklidir. İnsan organizmasının gelişimi bilindiği üzere doğum öncesi ve doğum sonrası olmak üzere iki önemli aşamadan oluşur. Bunlardan birincisi doğum öncesi dönem ki, burada özellikle anne-babanın genleri birinci derecede rol oynar, kuşkusuz annenin 9 aylık hamilelik dönemindeki fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamı çocuğu dolaylı da olsa olumlu-olumsuz etkileyebilir. Çevresel ve ekolojik yaklaşıma sahip olan kuramcılar ise çevrenin çocuk gelişimi içindeki yerinin vazgeçilmez olduğunu vurgulamaktadırlar başlangıçta ana-baba-çocuk üçlüsü arasında oluşan çevresel yapı daha sonra okul ve yaş grubu çocuklar ile yakınların katılmasıyla genişler bu iki aşama çocuğun gelişiminde önemlidir ama asıl exosystem olarak aktarılan yapıya dönüştürüldüğünde çocuk için artık daha büyük sistemlere gerek vardır. Bu sistemsel yapılar içinde ana babanın iş yeri, sosyal yakınlık içindeki bireyler ve arkadaş grubu, yerel

yönetimlerin olanakları ve spor gibi daha büyük kurumsal yapılar devreye girer. Bu yapı içindeki spor çocuğun sosyalleşmesi, duygusal olarak gelişmesi ve gelecekte daha etkili ve istendik bir yetişkin olmasında önemli bir aracı olarak ele alınabilir.

Çocukluk dönemindeki oyunlar ve spor etkinlikleri aracılığı ile çocukların başkalarını düşünme ve paylaşma duygularının geliştirilmesi de söz konusudur. Çocukların anti sosyal davranışlardan kurtularak başkalarını düşünen bireyler şekline dönüştürülmesinde spor etkinlikleri önemli rol oynar. Bu nedenle sistemleştirilmiş oyun ve spor etkinliklerinin daha çok ön planda tutulması gelişim için yararlı olacaktır. Yapılan bilimsel çalışmalar; çocukların daha uyumlu olabilmeleri için spor etkinliklerinin gerek enerji boşalımı, gerekse de çocukların paylaşma duygularının gelişmesi ve kurallara uymaları açısından önemli olabileceğini belirtmektedir. Bedensel kinestetik zekadan yola çıkarak konuyu açıklayacak olursak; gelişim dönemindeki çocukların hareket etmeleri kaçınılmazdır. Zekâ alanlarından biri olan Bedensel/kinestetik zekâ gelişiminin dans, egzersiz, spor yapma ve olabildiğince hareket etmeyle mümkün olabileceği, yapılmış olan araştırmalardan somut bir biçimde görülmektedir. Bu nedenle de farklı ülkelerin sporu ya da egzersizi algılayıp açıklamaları çok büyük önem taşır. Özellikle Almanya ve Avrupa'da yaşayan çocukların kendi sorunlarını kendilerinin çözmeleri için gerekli ortamlar ve eğitime sahip olma avantajları vardır. Yani burada yetişen çocuklar, daha iç denetimli olup kendi sorunlarının altından kendilerinin kalkma eğilimleri daha yüksektir.

Eğitimin yelpazesinin tüm alanlarınca paylaşıldığı gibi beden eğitimi de bilginin birikimi ve iç görü





ile anlaşılmasını sağlar. Bilginin edinilmesi, anlaşılması ve iç görü kazanma zihinsel gücün malzemesini oluşturur. Beden eğitimi aracılığıyla birey, sağlık ilkeleri ve hareketin yaşamdaki önemini kavrar. Çocukların fiziksel, devinişsel, duyuşsal ve zihinsel gelişimine katkı sağlama amacına yönelik olarak sporun, yaratıcılık ve zekâ alanları arasında etkin bir yeri olduğu ve kişinin bir veya birden fazla kültürel değeri bulunan bir ürün ortaya koyabilme kapasitesinin olduğu görülmektedir. Spor yapan çocukların yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları incelendiğinde; yaratıcılık düzeyleri ile sözel dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel uzamsal, bedensel kinestetik zekâ, müziksel ve ritmik zekâ, sosyal zekâ, içsel zekâ, doğacı zekâ alanları gelişmektedir. Bunun sonucunda çocukların sürekli değişen bir çevreye hızlı bir şekilde uyum sağlayabilmelerini, sorunlara karşı daha pratik bir şekilde çözümler üretebilmelerini sağlamaktadır. Hareket ile çocukların dil gelişimi arasında da önemli ilişkiler bulunmuştur. Hareket beyine daha çok oksijen gitmesine neden olmakta, bu da dikkat ve konsantrasyonu etkilemektedir. 0-6 yaş zekâ gelişimimiz yüzde 35 anne ve babadan kalıtım yolu ile yüzde 20 annenin hamilelik döneminde, yüzde 45 ise doğumdan sonraki çocukların yetiştikleri çevreye göre şekillenmektedir. Çocuğun zekâsının gelişimi anne ve babanın onlara hazırlamış olduğu imkânlarla doğrudan ilişkilidir.

Hafif ve orta düzeyde yapılan bedensel alıştırmaların insanın zihinsel performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Bilimsel çalışmalar önemli bir zihinsel aktiviteye yönelik bir işe kalkışmadan önce orta şiddette bir alıştırma yapmayı öneriyor. Örneğin; sınavdan önce orta düzeyde (en çok yüzde 45) bir egzersiz yapmanın, zihinsel performans üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Egzersizin zihinsel fonksiyonlar üzerine etkisi üzerine yapılan araştırmalar bir önemli sonucu daha ortaya koymuştur. Çalışmalar, yüzde 80 ve üzerindeki zorlayıcı çalışma ve egzersizlerden hemen sonraki zihinsel performansın düştüğünü göstermektedir.

Sonuç olarak spor, çocukların zihin ve beden yönünden daha sağlıklı gelişmesini sağlayabilmektedir. Spor yapan çocukların yaratıcılık ve çoklu zekâ alanları pozitif yönde değişebilmektedir. Spor çocukların düşünme becerilerini, kısa sürede karar verme yeteneklerini, kendisine olan güvenini arttırabilmektedir. Çocukların özgüvenlerinin gelişmesine ve toplumdaki sorumluluklarını bilmelerini sağlayabilmektedir. Spor çocukların gelişiminde en etkili eğitim-öğretim araçlarından birisidir. Spor çocukların hayatına belli bir düzen ve disiplin getirir bu da çocukların derslerindeki başarılarını arttırabilmektedir.

Beden çalışıyorsa beyin karşılaştığı güçlükleri daha iyi çözer.

# ÇOCUKLAR

6 Şubat'ta yaşadığımız 11 ilimizi etkileyen depremler tüm Türkiye'yi çok derinden sarstı. Maalesef onbinlerce insanımız hayatını kaybetti. Afetlerden en çok etkilenen çocuklar oluyor. Ebeveynleri veya yakınlarını kaybetmiş veya enkaz altından çıkmış çocukların hayata kaldığı yerden devam etmeleri, yaşadıkları travmayı atlatalmaları çok zor.

Çocukların normal hayatlarına dönmeleri için eğlenceli, öğretici oyun aktiviteleri ve sportif faaliyetler organize edilmektedir. Birçok branş deprem bölgelerinde spor alanları açmaya ve çocuklara eğitim vermeye başladı. Sporun iyileştirici gücü ile çocuklar bu dönemi atlamaya çalışıyor. Umuyorum bir daha böyle büyük bir afet yaşamayız.

## SQUASH VE EĞİTİM

Son yıllarda, dünyadaki birçok federasyon ve profesyonel squash sporcuları, çeşitli organizasyonlar ile hem squash'ı yaymak hem de squash'a başlamak isteyen ancak ekonomik durumu uygun olmayan çocuklara destek sağlamaya çalışıyorlar. Bu organizasyonlardan en önemlilerinden biri, 8 kez Dünya Kadınlar Şampiyonu olan Nicol David tarafından oluşturulan Nicol David Organizasyonu. Malezyalı Eski Dünya Şampiyonu, hem çocukların squash oynamaları hem de İngilizcelerini geliştirmeleri için bir dernek kurdu. Yüzlerce çocuğa dokunarak geleceklerini daha iyi koşullarda inşa etmelerine yardımcı olacak bu organizasyon şimdiden ana hedeflerine ulaşmış gibi görünüyor.

## AYTEN KEÇECİ



Bir başka çalışma, Squash for Development Organizasyonları, dünyanın dört bir yanında imkanları olmayan çocuklara yardım etmek için, akademik eğitim, beslenme desteği ve çok daha fazla imkânı, sosyal değişim için squash'ı bir araç olarak kullanan dünya çapındaki kuruluş tarafından yapılmaktadır.

PSA (Profesyonel Squash Player) Vakfı'nın yardım kolu olarak, kâr amacı gütmeyen programlarla ortaklık kuruyor, kaynaklar ve destekler sağlıyor. Vakıf internet sitesi üzerinden bağış topluyor. Toplanan bağışlar çok çeşitli eğitim programlarının organize edilmesinde kullanılıyor. Ayrıca kullanılabilir olan squash ekipmanlarını da bağış olarak topluyorlar.

Vakıf, topladığı 2. el ekipmanları paketler halinde, kendilerine ekipman satın alamayan, temel programlara yardımcı olmak için düzenli olarak gönderiyor. Kullanılmış raket-



ler, toplar ve giysilerin bu girişimler karşılığında squash tutkusunu artırdığını görülmekte. Vakıf, ekonomik kısıtlamalarla mücadele eden Güney Afrika ve Kolombiya dahil 10'dan fazla ülkeye paket gönderiyor. Bu bağışların, squash programlarının oluşturulmasını teşvik ettiği, squash oyuncularının ve gelecek vadeden yeteneklerin sayısını artırdığı görülüyor.

Yapılan bu gibi çalışmaların Türkiye'ye de örnek olmasını ve benzeri organizasyonların hayata geçirilmesini temenni ediyorum.

Her çocuğun hayatında, hangi branş olursa olsun, mutlaka spor olmalı diye düşünürüm her zaman. Çünkü spor yapan çocuklar saygılı,



# R VE SPOR



planlı, düzenli ve paylaşımcıdır. Sporcu kültürünü almış çocuklar, yaşamları boyunca daha başarılı bireyler olmaktadır.

## VICTORIA 2026 ÖNCESİNDE SQUASH AUSTRALIA İÇİN BÜYÜK FİNANSMAN ARTIŞI

Dünya Squash Federasyonu internet sitesinde yer alan habere göre, Avustralya Hükümeti ve Avustralya Spor Enstitüsü, önümüzdeki dört yıl içinde squash'a 2,36 milyon AUD yatırım yapacak.

DSF (Dünya Squash Federasyonu) 2023 Dünya Gençler Şampiyonasına da ev sahipliği yapacak olan Squash Australia, Victoria 2026



Commonwealth Games hazırlıklarının bir parçası olarak Bowls ve Netball ile birlikte yatırım aldı.

Avustralya, squash masasında tüm zamanların altın madalyalarının zirvesinde İngiltere ile beraber yer aldı ve her iki ülke de squash'ın Kuala Lumpur'daki 1998 Commonwealth Games'te tanıtılmasından bu yana 11 altın madalya kazandı.

Squash Australia CEO'su Robert Donaghue, fonun yaratacağı etkiyi şöyle açıkladı: "Avustralya'nın squash sporcuları, bizim sporumuz için doruk noktası olan İngiliz Milletler Topluluğu Oyunlarında gururlu bir geçmişe sahip. AIS'nin onaylanan finansman desteği sayesinde, sporcularımızı hazırlamaya ve bir İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları olan Victoria 2026'ya giden yolu desteklemeye yatırım yapabileceğiz."

"Gold Coast, 2018 Commonwealth Games'te, Avustralyalı squash oyuncularının çiftler müsabakalarında iki altın ve bronz madalya aldığını gördü ve 2026'da sporcularımız bir kez daha evlerinde, seyircimizin önünde rekabet etme fırsatına sahip oldukları için bu sonuçları daha iyi hale getirmeyi hedefliyoruz. Avustralyalı sporcularımızın başarısı, daha fazla insana harika sporumuzu oynamaları için ilham vermemize yardımcı oluyor, çünkü squash gerçekten herkesin yapabileceği bir spor."

"Victoria 2026 İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları, yüksek performanslı sporu, doğrudan Avustralya'ya taşıyacak. Bu oyunların, para-sporun tam entegrasyonu gibi yönlerini düşündüğünüzde, tüm Avustralyalılara ilham vermek ve sporla bağlantı kurmak için harika bir etkinlik. Avustralya Hükümeti, Avustralyalı atletlerimizi ve sporu, ülkemizi temsil etmeleri ve ellerinden gelenin en iyisini yapmaları için desteklemekten gurur duyuyor" dedi.

"Avustralyalı sporcularımızın Birmingham Commonwealth Games'te bu kadar başarılı olmalarını ve madalya hedefini zirveye taşımalarını izlemek inanılmazdı, ancak Avustralyalıların Victoria 2026'da tüm bu heyecanı ilk elden ve kendi topraklarında deneyimleyeceklerini düşünmek daha da heyecan verici."



**Squash beni çok mutlu ediyor. İnanılmaz heyecanlı olması bana keyif veriyor. Squash mücadele gerektirirken, teknik de çok önemlidir. Çabukluk, hız ve zekayı hızlı kullanma şarttır. Ayrıca maçlarda ve turnuvalarda yeni arkadaşlar edinmek ise squash'ın diğer bir keyifli yanıdır. Squash çok hareketli, akıcı, keyif vermesinin yanında serotonin, endorfin, dopamin hormonları salgılatır.**

## SQUASH MİLLİ TAKIM SPORCUMUZ AYNUR YILMAZ: SQUASH OYNAMAK BENİ MUTLU EDİYOR



Aynur Yılmaz & Ayten Keçeci

### Söyleşi: Ayten Keçeci

#### Squash ile nasıl tanıştınız?

Squash ile tanışmam üniversitede öğrencilik yıllarımdaydı, 4. sınıfta okurken tanıştım. (1994) Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulunda okudum. Üniversite'ye devam ederken Renaissance İstanbul Polat Hotel'in spor bölümünde çalışıyordum. Spor Bölümünde 2 kort vardı. Baktım bana yabancı geldi, sonra oynayanları seyrettim çok zevkli olduğunu düşündüm elime raket aldım korta girdim. Oynadıkça inanılmaz keyif aldım. Derken kurallarını öğrendim, turnuvalar maçlar kendimi Türkiye squash oyuncularının arasında buldum.

#### -Profesyonel mesleğiniz nedir?

Spor eğitmeniyim. Özel bire bir

dersler veriyorum. (Kişisel antrenör; squash, pilates, gym, fitness, crossfit, yüzme ve yoga)

#### -Neden squash?

Çünkü Squash beni çok mutlu ediyor. İnanılmaz heyecanlı olması bana keyif veriyor. Squash mücadele gerektirirken, teknik de çok önemlidir. Çabukluk, hız ve zekayı hızlı kullanma şarttır. Ayrıca maçlarda ve turnuvalarda yeni arkadaşlar edinmek ise squash'ın diğer bir keyifli yanıdır. Squash çok hareketli, akıcı, keyif vermesinin yanında serotonin, endorfin, dopamin hormonları salgılatır. Squash oynadıktan sonra çalışmayan kas grubumun kalmadığını hissediyorum. İnanılmaz mutlu hissediyorum kendimi. Squash dünyanın en çok kalori kaybettiren sporudur.

#### -Squash dışında başka bir spor ile ilgileniyor musunuz?

Birçok spor branşları ile ilgileni-

yorum. Pilates, yoga, crossfit, gym, tenis, yelken, sörf, sualtı, binicilik, snowboard gibi sporlarla ilgileniyorum.

#### -Ne sıklıkla squash oynuyorsunuz?

Son zamanlarda iş yoğunluğum nedeniyle oynayamıyorum.

#### -Yurtiçi ve yurtdışı turnuva deneyimlerinizden bahseder misiniz?

1994 yılından itibaren squash oynamaya başladım. Yurt içi deneyimlerim; birçok turnuvalara girdim, turnuvalar düzenledim ve turnuvalarda genelde 2'lik ödülleri kazandım. Yurt içi turnuvalarında tecrübe kazanarak, milli takımla beraber yurt dışı turnuvalarına katılarak daha iyi tecrübeler elde ettim. İlk kez 2010 yılında Fransa'da, Aix-en-Provence şehrinde yurt dışı turnuvaya katıldım. Takım olarak başarı elde edemedik ama bana çok iyi turnuva tecrübesi



oldu ve hayatımda unutulmaz anılar arkadaşlıklar dostluklar mükemmel hatıralar bıraktı.

**-Türkiye’de veya dünyada beğendiğiniz sporcular var mı?**

Türkiye’deki erkek sporculardan Kenan Hamdioğlu.

Kadın sporculardan Ayten Keçeci’yi beğeniyorum.

Dünyada en beğendiğim squash oyuncusu Nicol David.

**Bir anınızı anlatır mısınız?**

Squash turnuvalarının hepsi bir anı oldu benim için. Bir tanesini an-

latmak isterim. Maç esnasında oyun devam ediyor, topa vurduktan sonra orta T noktasına doğru koşuyordum, arkadan rakibim topu tam kalçamın ortasına attı, ben acıdan ve korkudan raketi bıraktım. Öyle bir geldi ki top topun izi çıkmış mosmor olmuştu.

**-Squash’ın Türkiye’deki durumu ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?**

Squash’ın son yıllar da ismi daha az duyulmaya başladı. 20-25 yıl önce Türkiye’de yeniydi belki o zamanlar daha çok ismi duyuluyordu. Çünkü birçok turnuvalar, seminerler ve organizasyonlar vardı. Türkiye’de

artık turnuvalar oldukça azaldı. Federasyon da çok ilgili değil bence squash’ın federasyonu ayrı olmalıdır. Türkiye Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu içinde federe olmuş yani birkaç branşla beraber yürütülmeye çalışılıyor. Bu da squash’ı geliştirmede aksine daha aşağı çaktı popülerliğini kaybettirdi.

Bir başka düşüncem çocuklar; Squash’ı çok küçük yaşta çocuklara öğretebilmek ve onlara sevdirebilmek için öncelikle okullarda kortların yapılmasını sağlamak gerekir. Umarım gelecek yıllarda bu güzel sporu çocuklarımıza öğretebilmek mümkün olur.

**-Squash’a başlamak isteyenlere önerileriniz nelerdir?**

Squash’a başlamadan önce, bu sporun çok eğlenceli, hareketli ve aynı zamanda zekamızı hızlı çalıştırdığını bilmelerini isterim. Başlangıçta iyi tekniğe ve kondisyona sahip olmak için eğitim almalarını ve bu eğitimi hayatlarında yer alan, sevdikleri kişilerle beraber almalarını öneririm. Çünkü böylece daha sonra beraber oynayacağı partnerleri olmuş olur.

Teknik ve kondisyon çok önemlidir. İyi seviyeye gelene kadar ders almalarını öneririm. Çünkü ders almak, doğabilecek ters ve yanlış hareketlerin başlangıçta engellenmesi açısından gereklidir.

**-Paylaşmak istediğiniz mesajınız var mı?**

Türkiye’de Squash sporunun gelişiminde ve oynanmasında Ayten Keçeci ve Tunç Limasollu’ya çok teşekkür etmek istiyorum. Squash’ın Türkiye’de gelişimini sağlayan öncü kişilerdi. Turnuvalarda Ayten’le maçlarım benim için unutulmaz anılarım olarak kaldı ve oynamaya ve eğitim vermeye devam edeceğiz. Squash’ın daha fazla kitlelere ulaştırmak artık bizlerin elinde. Squash sporu ile yeni tanışan ve başlamayı düşünen kişilere tavsiyem bir an önce başlamalarıdır. Hayatlarına çok güzel enerjiler gelecek ve hiçbir sporda yakmadığı kaloriyi (45-50 dakika 630 k/cal.) bu sporda yakacaklar.



# ERGOJENİK DESTEK

OSMAN SARIKAYA



Ergojenik destek, anatomik sistemde biyolojik enerji kullanımını ve üretimini arttıran, antrenman performansını olumlu yönde etkileyen, hastalık oluşumu ve yaralanmaları önleyen ve stresle baş etmeyi sağlayan maddeler, araçlar ve uygulamalardır.

Sporcuların beslenmesi ve ergojenik destek kullanımı günümüzde

her geçen gün popülerliği artan konulardandır. Çeşitli ergojenik destek ürünleri olsa da en çok bilinen formu besinsel destek ürünleridir. Sporcular tarafından performansı geliştirmek için kullanılan özel diyetler ve beslenme uygulamaları, besinsel ergojenik desteklerdir. Besinsel sporcu desteklerinin öncelikli amacı, performansın

artmasını sağlamak, vücut yağ oranını dengelemek ve protein sentezlenmesini aktif hale getirmektir. Egzersiz öncesi ve sırasında alınan besinsel desteklerin ise vücut depolarını yeniden doldurduğu, sıvı dengesini sağladığı ve maçlar arasında toparlanmayı kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Tüm bu yaklaşımlar sonucunda sporcu



besin destek ürünlerinin performans arttırmada yararlarının olduğu görülmektedir. Ancak doğru ürün, doğru zamanda, doğru miktarda ve profesyonel yardım ile alındığında performans artışı sağlayabilir. Doğru destek ürünlerinin kullanılmadığı durumlarda sporcularda görülecek fayda düşebilir ya da hiç fayda görmezler.

### Sporcu ve protein

İdmanın ardından vücudun toparlanabilmesinde, direnç egzersizlerine vücudun uyumunun sağlanabilmesinde, güç ve kuvvet gelişimi ve anaerobik güç gereken sporlarda performansın artırılmasında proteinler önemli bir rol oynamaktadır.

#### Sporcu ve karbonhidrat

Glikojen depolarının dolu olması özellikle uzun süren maraton, ultra-maraton gibi yarışlarda müsabaka süresince performansın sürdürülebilmesi için antrenmandan önce düşük glisemik indeksli karbonhidrat alınması önerilirken, antrenman veya yarış sonrasında yüksek glisemik indeksli karbonhidratların tercih edile-

rek glikojen depolarının hızlı bir şekilde yeniden doldurulması elzemdir.

### Sporcu ve BCAA

Egzersiz öncesi oral yolla alınan BCAA takviyesinin, egzersiz sırasında hücre içi BCAA düzeylerini artırdığı ve kas-protein yıkımını baskıladığı buna bağlı olarak da kas hasarını azal-

tıp kas-protein sentezine teşvik etme gibi yararlı etkileri mevcuttur.

### Sporcu ve kreatin

Çalışmaların genelinde kreatin kullanımının enerji üretiminde pozitif etkilerinin olması sebebiyle özellikle anaerobik sporlarda sporcunun performansını olumlu yönde etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda saptanmıştır.yüksek şiddetli antrenman kapasitesini ve yağ içermeyen vücut kütlelerinin arttırılmasında sporculara önerilebilecek en etkin desteğin kreatin monohidrat olduğu yapılan çalışmalarla teyid edilmiştir.

Yaygın olarak bilinen sporcu destekleri olan protein, karbonhidrat, BCAA ve kreatinin dışında son on yılda yaygın olarak kullanılan diğer takviye edici destek ürünleri ARJİN'in içeren aminoasitler, oksidatif stresi onarmada olmazsa olmaz olan TAURİN desteği, yapılan çalışmalarla kan akışını düzenlediği tespit edilen nitrik oksit içerikli destekler ve vitamin takviyeleri güç sporlarında yaygın olarak kullanılan takviye edici ürünlerdir.

Tüm bu yapılan çalışmaların yanı sıra uluslararası sporcu sağlığı komitesi'nin bu takviye edici ürünler için elzem uyarıları da mevcuttur. Unutulmamalıdır ki bu ürünler fayda sağladığı gibi yanlış kullanım da geri dönüşü olmayan sakatlıklara veyahut ölümcül olabilecek organ yetmezliklerine sebep olabilmektedir.



THE LEGENDARY TRUE STORY

# THE GAME OF THEIR LIVES



1950 Dünya Kupası'nda İngiltere'yi 1-0 yenen  
ABD ulusal takımının ilgi çekici hikayesi.