TRIBÜNE

sport magazine

Para ile Satılmaz
Kostenlos
ocak-mart 2020 - Sayı 17
www.tribunesportmagazine.de

'MERİH DEMİRAL'
TORİNO'DA YÜKSELEN YILDIZ

MESAFE TANIMAYAN ADAM 'HAKAN ÇALHANOĞLU'

CEM TÜRKMEN
SEVDANIN DİĞER ADI
'KARŞIYAKA'

FUTBOLDA EĞİTİM & PSİKOLOJİ

SPORCU BESLENMESİNDE ALTIN KURALLAR
Dyt. Serap Ünal

filozof
ŞENOL GÜNEŞ
TARİHİ YENİDEN YAZDI

radyospor

Türkiye'nin İlk Spor Radyosu

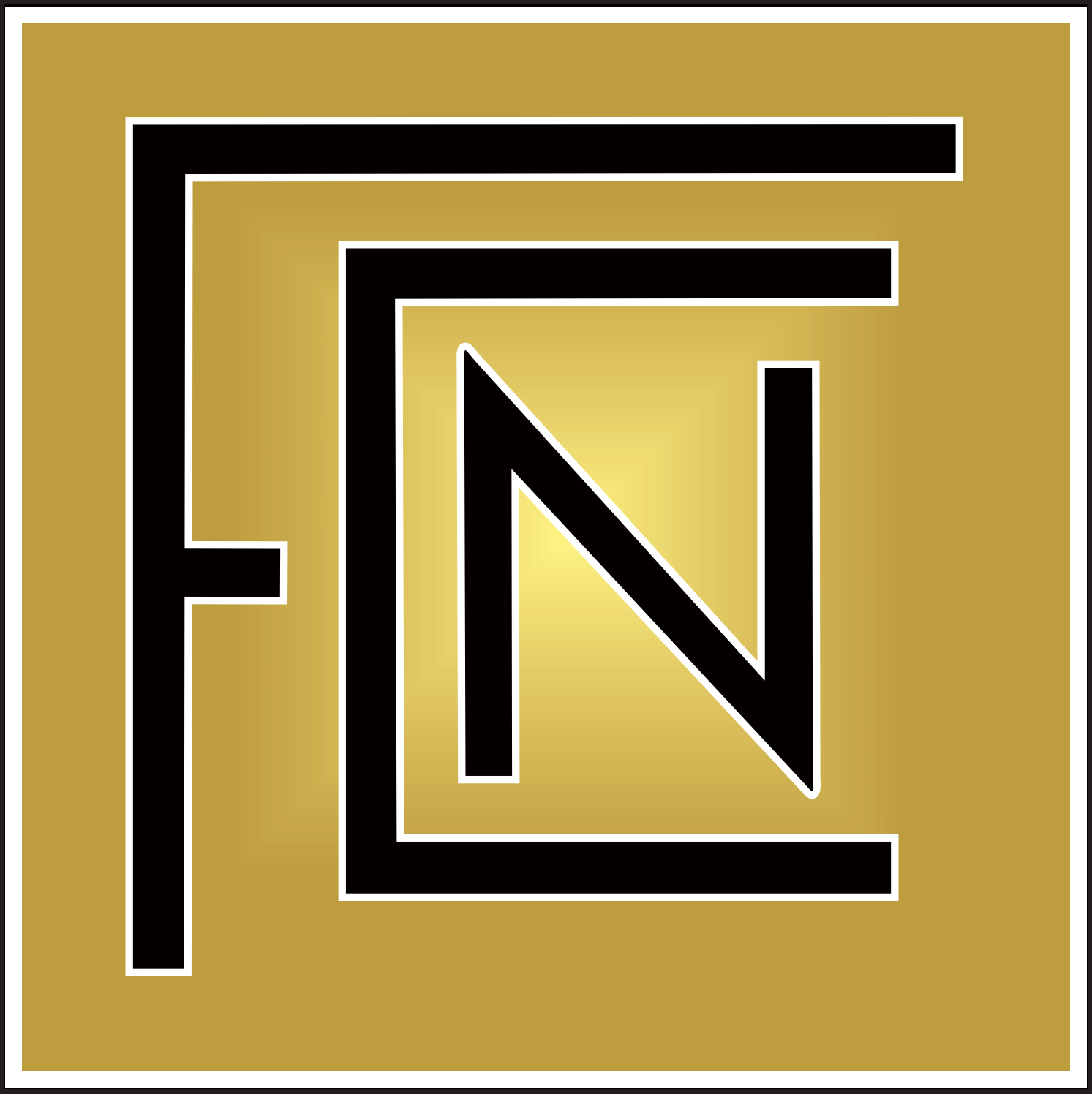
ADANA	97.2
ANKARA	97.7
ANTALYA	88.0
BALIKESİR	98.0
BODRUM	104.2
BOLU	97.9
BURSA	94.0
DENİZLİ	104.2
DİYARBAKIR	93.0
DÜZCE	97.5
EDİRNE	96.0
ERZURUM	97.7
ESKİŞEHİR	96.4
GAZİANTEP	93.3
HATAY	97.7
İSKENDERUN	96.2
İSTANBUL	107.2
İZMİR	91.5
KAYSERİ	87.9
KOCAELİ	107.2
KONYA	97.7
KÜTAHYA	95.0
MALATYA	94.2
MARMARİS	96.5
MERSİN	89.0
MUĞLA	104.2
OSMANİYE	97.7
SAKARYA	97.2
SAMSUN	94.5
TEKİRDAĞ	95.5
TRABZON	97.4
ZONGULDAK	97.7

TURKSAT 4A. F. 12605 Pol. Dikey Sym 27500

/radyospor /radyospor /radyospor /radyospor

www.radyospor.com

SARAN GROUP



www.fcn-bau.de

Merhaba değerli Tribune Sports Magazine okuyucuları. Bildiğiniz gibi FCN İnşaat Şirketi'mizin başarı hikayesi 11 yıl önce Nürnberg'de başladı. Vizyonumuz ve misyonumuz gereği spora olan katkımızı da her yıl artırarak sürdürüyoruz. Bu doğrultuda Tribune Sports Magazine dergisi aracılığı ile sizlerle buluşmaktan dolayı mutluluk duyuyoruz. 2020 yılının siz değerli okuyuculara sağlık, huzur, mutluluk ve başarı getirmesini temenni ediyoruz.

TRIBUNE SPORT MAGAZINE

Tribune Sport Agentur
Wilhelm-Späth-Str.5 90461 / Nürnberg / Almanya
Imtiyaz sahibi : Tribune Sport Agentur Adına

Barış Güçlü
guclu@tribunesportmagazine.de

Cem Türkmen
turkmen@tribunesportmagazine.de

YÖNETİM KURULU
Barış Güçlü, Cem Türkmen, Levent Ergin, Ahmet Kaydul, Şafak Süslü, İdris Akgül, Mehmet Soykök, Bülent Kırkağaç, Murat Kuş
info@tribunesportmagazine.de

GENEL KOORDİNATÖR
Aysun Türkmen
aysun@tribunesportmagazine.de

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Burcu Eken
burcueken@tribunesportmagazine.de

HABER MÜDÜRÜ
Çağlar Aslan
caglaraslan@tribunesportmagazine.de

EDİTÖR
Uras Güçlü
uras@tribunesportmagazine.de

GÖRSEL YÖNETMEN
Elis Güçlü
elis@tribunesportmagazine.de

SANAT YÖNETMENİ
Öznur Erman
oznur@tribunesportmagazine.de

REKLAM MÜDÜRÜ
Erkan Dursunoğlu
erkandursunoglu@tribunesportmagazine.de

REKLAM SORUMLULARI
Alican Türkkollu, Zeynep Türkmen, Deniz Türkmen, Sude Türkmen, Doğu Erbek
info@tribunesportmagazine.de

HALKLA İLİŞKİLER
Lale Olaitan, Mansur Karabağ, Bekir Karakaya
info@tribunesportmagazine.de

DIŞ İLİŞKİLER SORUMLUSU
Zeynep Esma Türkmen
zeynep@tribunesportmagazine.de

Dare Olaitan
dare@tribunesportmagazine.de

Hatice Yildiz Daramola
hatice@tribunesportmagazine.de

LOJİSTİK MÜDÜRÜ
Kadir Türkmen
info@tribunesportmagazine.de

YAYIN KURULU
Okan Karakaya, Kaan Karakaya, Nagihan Karakaya, Veda Türkmen
info@tribunesportmagazine.de

WEB SAYFA DIZAYN
Doğancan Gümüş
gumus@tribunesportmagazine.de

REKLAM AJANSI: **Reklamazon** www.reklamazon.com

BASIM EVİ
İstanbul Baskı Yenidoğan Mah. Abdi İpekçi Caddesi
Çizmeci İş Merkezi Zemin Kat No: 74 Bayrampaşa-İSTANBUL / TÜRKİYE
Tel : 0212 501 17 47 www.istanbulbaski.net
Basım tarihi: Ekim 2018

İLETİŞİM
info@tribunesportmagazine.de
(Reklam tarifesi ve yazarlarımıza soru sorabilmek ve abonelik için, bu iletişim adresini kullanabilirsiniz.)

NOT. Dergimiz Basın Meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder. Yazıların ve ilanların sorumluluğu yazı ve ilan sahiplerine aittir. Cevap hakkı doğurabilecek yayın için cevap hakkı saklıdır. Yazılar ve resimler isim ve kaynak belirtilerek alınabilinir.
Para ile Satılmaz. Kostenlos.

Cem Türkmen
Yönetim Kurulu Başkanı

Yeniden merhaba,

Sevgili Tribüne Sport Magazine okuyucuları 17. sayımız ile sizlerin karşısında olmaktan büyük mutluluk, gurur ve onur duyuyoruz.

2019-2020 futbol sezonunun ikinci yarısının, tüm takımlarımız ve futbolcularımız için sakatsız ve sorunsuz geçmesi en büyük temennimiz.

Tribune Sport Magazine olarak, futbolun görünmeyen taraflarını sizlere aktarmayı prensip edindik. Bu sayımızda da yine sizlerin karşısına farklı konu ve konuklarla çıkmaya özen gösterdik.

Bilmenizi isteriz ki; özel haberler, ilginç bölümler ve renkli içeriği ile Tribune Sport Magazine her zaman farklılık yaratma konusunda, siz değerli okuyucuların futbol zevkine hitap etmek için var gücüyle çalışıyor. Birbirinden farklı konularda çok önemli mesajların verildiği özel röportajlar ve makalelerle buluşacaksınız.

Bu sayımızda çiçeği burnunda haber müdürümüz ve yazarımız Çağlar Aslan, Türk Milli Takımı'mızı Avrupa Futbol Şampiyonası'na taşıyan teknik direktör Şenol Güneş'in tarihi başarısını kendi üslubuyla değerlendirdi.

Ayrıca her fotoğraf bir anıdır. Her fotoğraf tarihe tanıklık eder. Her fotoğraf bir anlam içerir. Ama fotoğraf esas olarak içerdiği gerçeklikle görmeye yardımcı olur. Sevinç, gurur, coşku, inanç ve iddia... Futbolun tüm heyecanını yaşamak adına sayımızda yer alan tüm fotoğrafların önünde biraz zaman geçirmenizi siz değerli okuyucularımıza tavsiye ederim.

Sizleri daha fazla meraklandırmadan keyifli okumalar diliyoruz. Futbolun güzellikleri ile nice sayılarda buluşmak dileğiyle hoşçakalın...

LOUNGE ME

Worldwide Mobile Lounge Access

Dünyanın dört bir yanında 500'ü aşkın Lounge'da konforu yaşayın!

Ücretsiz İNDİRİN!

App Store

ANDROID APP ON Google play

Tek seferlik bir giriş satın alabilir veya üyelik paketlerimizden birini seçerek ayrıcalıkların keyfini çıkarabilirsiniz.

EXPLORER
1 ADET ÜCRETSİZ GİRİŞİN ARDINDAN HER GİRİŞİNİZ 27€

TRAVELLER
10 ADET ÜCRETSİZ GİRİŞİN ARDINDAN HER GİRİŞİNİZ 27€

VOYAGER
LOUNGE'LARA SINIRSIZ ERİŞİM

SINGLE BITE

İçindekiler

fotoğrafın hikayesi 06

Robert Lewandowski

08 özel haber

Şenol Güneş böyle istedi

Cem Türkmen 16

aşk

www.tribunesportmagazine.de

özel haber 22

bu oyunun şakası yok

26 biyografi

Cristiano Ronaldo

Ulaş Özdemir 32

eğitim şart

36 Burcu Eken

tarih hayal edenleri değil, gerçekleştirenleri yazar

sporcu performansı 40

squat ve bilek mobilizasyonu iiişkisi

44 Halit Egesoy

nasıl yaşarsan, öyle oynarsın.

Dyt. Serap Ünal 52

sporcu beslenmesinde sıkça yapılan hatalar

www.tribunesportmagazine.de

56 Aysun Türkmen

karşıki şehir

biyografi 62

Hakan Çalhanoğlu

68 kale arkası

Fatih Örer

sağlık 78

sporcularda osteitis pubis ve kasık problemleri

Rekortmen

Robert Lewandowski

2015 - 2016 sezonunda Bavyera ekibi Bayern Münih ile Wolfsburg`u karşı karşıya getiren müsabakada Lewandowski üç rekor birden kırmıştı. Bu rekor Bundesliga tarihinde kırılması güç bir rekor olarak yerini aldı.

Bayern Münih'te ikinci yarının başında oyuna dahil olan Robert Lewandowski, 9 dakikada 5 gol birden atarak 1-0 geride olan takımını 5-1 öne geçirmişti.

Ünlü golcü o tarihi maçta, Bundesliga tarihinin en çabuk 'hat trick' yapan, sonradan oyuna girip en çok gol atan ve en kısa sürede 5 gol atan oyuncu olarak kırılması güç bir rekorun sahibi oldu.

RACISM
RESPECT
9

Çağlar Aslan
caglaraslan@tribunesportmagazine.de

ŞENOL GÜNEŞ *böyle istedi*

Teknik direktör Şenol Güneş yönetimindeki Milli Takım, Avrupa Futbol Şampiyonası'na 5. kez katılım hakkı elde ederken, ilk kez elemelerin bitimine bir maç kala gruptan çıkmayı garantiledi. **Şenol Güneş**, Milli Takım'ı hem **Dünya Kupası**'na hem de **Avrupa Şampiyonası**'na götüren ilk teknik adam oldu.

A Milli Futbol Takımı, teknik direktör Şenol Güneş yönetiminde 2020 Avrupa Şampiyonası'na katılmayı garantilerken, birçok ilke imza attı.

H Grubu'nun 9. haftasında konuk ettiği İzlanda'yla 0-0 berabere kalarak EURO 2020 vizesi alan Milli Takım, Şenol Güneş'le önemli bir başarı elde etti.

ikinci kez üst üste

A Milli Futbol Takımı, ikinci kez üst üste Avrupa Şampiyonası'na katılım hakkı elde etti.

Tarihinde 5. defa Avrupa'nın en önemli Milli Takım organizasyonunda yer almayı garantileyen ay-yıldızlılar, 1996, 2000, 2008 ve 2016'dan sonra 2020'de de Avrupa Şampiyonası'nda mücadele edecek.

Milli Takım, EURO 1996 ve EURO 2000'den sonra ilk defa üst üste Avrupa Şampiyonası bileti alarak da önemli bir başarıya imza attı.

ilk kez bir maç kala garantiledi

A Milli Takım, tarihinde ilk kez Avrupa Futbol Şampiyonası'na grup maçlarının bitimine 1 hafta kala katılmayı garantiledi.

Daha önce 4 kez Avrupa Şampiyonası'na, 2 defa da Dünya Kupası'na katılan milliler, ilk kez grup maçları bitmeden büyük bir turnuvanın biletini aldı.

Ay-yıldızlı ekip, 1996 ve 2000'deki Avrupa şampiyonalarına play-off maçları sonucunda katılma hakkı kazandı. 2008'deki turnuvaya son maça kadar süren çekişme sonucunda elde ettiği grup ikinciliği ile giden Türkiye, 2016'ya da en iyi üçüncü olarak katılmayı başarmıştı.

Milli Takım, 2002 Dünya Kupası'na da baraj maçı oynayarak katılmıştı. Ay-yıldızlı ekip, 1954 Dünya Kupası'na ise İspanya'yı kura çekimiyle saf dışı bırakarak gitmişti.

Şenol Güneş tarihe geçti

Ay-yıldızlı ekipte ikinci dönemini geçiren teknik direktör Şenol Güneş, Türk futbol tarihine adını yazdırdı.

Şenol Güneş, A Milli Futbol Takımı'nı hem Dünya Kupası'na hem de Avrupa Şampiyonası'na götüren ilk teknik adam oldu.

Güneş yönetiminde 2002 Dünya Kupası'nda üçüncü olarak tarihe geçen ay-yıldızlılar, deneyimli teknik adamla EURO 2020'de de mücadele edecek.

Grupta oynadığı 9 karşılaşmada 6 galibiyet, 2 beraberlik ve 1 yenilgi yaşayan milliler, topladığı 20 puanla elemelerin bitimine bir maç kala hedefine ulaştı.

Son 12 yılın en iyi puanı

Ay-yıldızlı ekip, son 12 yılın en fazla puanını topladığı elemelerini oynadı.

EURO 2008 elemelerinde grubunda oynadığı 12 maçta 24 puan elde eden ay yıldızlı ekip, daha sonra ise 5 kez eleme gruplarında 20 puana ulaşamamıştı.

Şenol Güneş yönetiminde EURO 2020 elemelerinde 9 maçta 20 puan toplayan ay-yıldızlı ekip, bu alanda da uzun süre sonra önemli bir istatistiğe imza attı.

İç sahada gol yemeden maçlarını tamamlayan ilk takım

Türkiye, EURO 2020 elemelerinde iç saha maçlarını gol yemeden tamamlayan ilk takım oldu.

İç sahadaki 5 maçını da oynayan ve bu karşılaşmalarda kalesinde gol görmeyen ay-yıldızlı ekip, önemli bir istatistiğe imza attı.

Gruplardaki diğer 53 ekip ise kendi sahalarında en az bir gol yedi.

A Grubu'ndaki açılış maçıyla Roma Olimpiyat Stadı'nda başlayacak EURO 2020, İngiltere'nin başkenti Londra'daki Wembley Stadı'nda 12 Temmuz'da oynanacak final maçıyla sona erecek.

Şampiyonada son 16 turuna Amsterdam, Bilbao, Bükreş, Budapeşte, Kopenhag, Dublin, Glasgow ve Londra, çeyrek finallere ise Bakü, Münih, Roma ve Saint Petersburg ev sahipliği yapacak.

Yarı finaller ve final ise Londra'da 90 bin kişi kapasiteli Wembley Stadı'nda oynanacak.

Senin Yerin Ayrı!
TAV Passport Kart'ınla birçok havalimanında hızlı geçiş ayrıcalığını hisset!
TAV Passport
Havayolu, denizyolu, karayolu ve demiryollarından yapacağın tüm seyahatlerinde 1.000'i aşkın hizmet noktası ile TAV Passport her anında yanında!
@TAVPassport
0 850 222 25 75

Cem Türkmen
turkmen@tribunesportmagazine.de

Aşk

"İnat olsun diye bu aşkı anlamayanlara..."

Önemli üniversitelerimizden birinde çalışmakta olan bir arkadaşımı ziyarete gitmiştim. Hoş geldin, çay, kahve fasıllarından sonra konu biraz da olsa futbola doğru meyletmeye başladı. Arkadaşım geçmiş günlerde yaşamış olduğu ve onu oldukça şaşırtan bir olayı bana anlatmaya başladı ayrıca bir futbolsever ve tribünlerin tozunu yutmuş bir adam olarak, benim ona bu olayın mantıklı bir açıklamasını yapmamı istedi.

Sınav sonuçlarının açıklandığı günlerden birinde, yıl sonu sınavından geçmiş olduğunu gören öğrencilerden birkaçı anladığım kadarıyla karşılıklı olarak okulun koridorlarında siyah/beyaz çekmişler, arkadaşımda odadan çıkıp *"Burası üniversite stat değil"* diyerek tepki göstermiş. Futbol ve tribünler ile hiç alakası olmayan arkadaşıma bu olay o kadar garip gelmiş ki *"Adamların dersten geçmelerini kutlama şekline bak! Bir de bu adamlar mühendis olacaklar"* şeklinde bana serzenişte bulundu, benim *"Bu çocukları anlaman lazım yaptıkları pek de anormal bir durum değil"* demem ise onu iyice çileden çıkarttı.

Evet, bu çocukları anlamak için bu ortamları yaşamış olmak lazım. Tribüne giden, bir takımı hiçbir karşılık beklemeden gönülden seven insanların her milimetre karesine tuttukları takımın aşkı sirayet etmiş ve hayatlarının orta yerine mıhlanıp kalmıştır. Bu insanlar hayata dair diğer olayları pas geçmezler ama yaşantılarının merkez noktası bu takıma, renklere olan sevgidir. O nedenledir ki birçok sevincini tribün hadiseleri ile özdeşleştirerek yaşarlar. Bu ortamları yaşamamış ve bu tip bir aidiyeti olmamış insanların ise bu çocuklara uzaylı muamelesi yapmaları çok normaldir, aslında olay salt bir sevgidir, dünyalıdır ve uzayla falan da hiç mi hiç alakası yoktur.

Nedir bir insanı bir kulübe ve onun renklerine bu derece bağlayan ve hayatının her noktasında o kulüp ile sımsıkı yaşatan?

Bir aidiyet mi?

Semtine ya da şehrine bu yolla sahip çıkmak mı?

Ya doğduğu, doyduğu, büyüdüğü yerin takımını tutmayanlar? Onların dertleri ne?

Hayatında görmediği, gitmediği, belki de bir kez bile çıplak gözle maçını izleyemeyeceği takımı tutanlar; neyin peşindeler?

Yanı başındakine değil de ta uzaklardakine sevdalananlara ne demeli?

Belki de bir sürü şeyden feragat edip, armanın peşinden koşuyorlar, sizce neyin bedelini ödüyorlar ya da kazanımları ne?

Günümüzün en büyük kitle birleştirici aracı hiç kuşkusuz ki futboldur. Düşünün bir kere, birbirleri ile uzaktan yakından alakası olmayan milyonlarca insan aynı anda taraftarı oldukları takımın attığı gole seviniyor, bu birbirinden farklı sosyal ve kültürel yapıdaki insanların başka bir sosyal olaya aynı anda sevinme ve üzülme imkânı var mı? Tam bir kader birliği değil mi? Başka bir sosyal platformda bunun yakalanması kesinlikle çok zor.

Tribünde hiç tanımadığınız bir insanın omuzuna elinizi koyup maç seyrediyorsunuz ve öyle bir an oluyor ki bir daha asla yolunuzun kesişmeyeceği bu insanla gol sonrası sarmaş dolaş oluyorsunuz. Buna benzer bir olayı hayatın başka bir noktasında yaşamanız mümkün olur mu? Sokakta yürürken tanımadığınız bir insana sarılsanıza…*(Sonucunu düşünmek bile istemiyorum)*

Düğününün, nişanının tarihini tuttuğu takımın maçına göre ayarlayanlar.

Çocuğu doğarken maçta olanlar.

Yeni doğan çocuğuna futbolcu ismi verenler.

Yağmur, çamur demeden armanın peşinden gidenler.

Takım aşkı yüzünden işinden, aşından, eğitiminden olanlar.

Yukarıda saydığımız maddelere birçok ekleme daha yapabiliriz. Takım sevdası kendi içinde çok farklı ve açıklanabilmesi zor bir eylem. Hiçbir sosyolojik tahlilin bu olaylara tam ve mantıklı bir açıklama getirebileceğini de sanmıyorum. Bir takımı tutmaya, onun bir parçası olmaya meyil ettiğim günlerden bu yana bu konu ile ilgili beylik laflar ve analizler duyarım. Tribün ve taraftarlık ile alakalı hiç mi hiç bilgisi olmayan insanlar bu konularda ahkâm keser durur fakat elle tutulur bir neticeye ulaşamazlar.

İzmir'de havanın yavaş yavaş ılıklaşmaya başladığı bu sarı sonbahar sabahında evden iskeleye inip bindim vapura. O güzel İzmir'i seyrederek ilerliyordum elimde ince belli bir bardakta çay ve iki gevrek yanında, yok yok biri benim için diğeri ise şu özgür martılara. Boynumda atkım, üstümde ise o kutsal forma. Şimdi çıkıp tribünlere bağırmalı haykırırcasına ve desibel rekorları da kırmak gerek belki...

"İnat olsun diye bu aşkı anlamayanlara…"

Zeynep Esma Türkmen
zeynepesmaturkmen@tribunesportmagazine.de

BU OYUNUN ŞAKASI YOK

Şampiyonlar Ligi son 16 turunda 4-0 yenildiği Paris Saint-Germain'i 6-1 yenen Barcelona tarihi bir galibiyet aldı. Barcelona'dan önce UEFA'nın iki ayaklı organizasyonlarında Leixoes, Real Madrid, Partizan, Deportivo La Coruna ve Galatasaray da önemli geri dönüşlere imza atmışlardı. Türkiye'de iki ayaklı oynanan Trabzonspor-Bursaspor Türkiye Kupası finali unutulmaz maçlar arasına girmişti. Tek maç içinde geri dönüş hikayesinin en öne çıkanı ise Liverpool'un İstanbul'da oynanan 2005 UEFA Şampiyonlar Ligi finalinde Milan'a karşı ilk yarısını 3-0 geride kapatıp ikinci yarıda 3-3'e getirdiği ve penaltılarda 3-2 üstünlük sağladığı karşılaşmaydı.

Barcelona'nın UEFA Şampiyonlar Ligi son 16 turunda Paris Saint-Germain'i (PSG) unutulmaz bir şekilde elemesi, akıllara geçmişteki geri dönüşleri getirdi.

Barcelona, 4-0 yenildiği ilk maçın ardından PSG'yi *Camp Nou*'da ağırladı. Katalan ekibi, 88. dakikasına 3-1 önde girdiği ve turu geçmek için uzatma anları dahil 7 dakikada 3 gole ihtiyacı olduğu maçta, arka arkaya 3 kez fileleri havalandırarak rakibini 6-1 yendi ve unutulmaz bir geri dönüşe imza attı.

Bu geri dönüşün ardından UEFA'nın yaptığı organizasyonlarda benzer maç çevirme hikayeleri de gündeme geldi.

İki ayaklı oynanan ve ilk maçı farklı kaybedip, rövanşta turu atlayacak skoru bulan takımlar arasında iki kezle *Real Madrid* öne çıkarken, *Leixoes, Partizan, Deportivo La Coruna* ve *Galatasaray* yaptıkları geri dönüşlerle unutulmazlar arasında yer aldı.

Türkiye'de ise en çok dikkati çeken maç, Türkiye Kupası finalinde 3-0'ın rövanşında Trabzonspor'un Bursaspor'u 5-1'le geçerek kupaya uzanması oldu.

İki maçlı elemeler dışında aynı müsabaka içinde yaşanan inanılmaz geri dönüşler de göze çarpıyor. UEFA Şampiyonlar Ligi final müsabakalarında 1999'da *Manchester United*, 2005'te ise *Liverpool*'un yaptıkları maçlar içindeki geri dönüşleri ve Türkiye'de de 1988-1989 sezonu Federasyon Kupası çeyrek finalinde *Fenerbahçe*'nin, *Galatasaray*'ı 3-0'dan 4-3 yenmesi heyecan yaşatmıştı.

AKILLARA GELEN EN ESKİ GERİ DÖNÜŞ LEİXOES'TEN

Şimdilerde Portekiz'in ikinci liginde kümede kalma mücadelesi veren Leixoes, 1961-1962 sezonunda UEFA Kupa Galipleri Kupası ilk turunda tarihi bir geri dönüş yaptı.

İsviçre'nin *La Chaux-de-Fonds* takımıyla eşleşen *Leixoes*, ilk maçta konuk olduğu rakibine 6-2 mağlup oldu.

Rövanş maçında rakibini ağırlayan *Leixoes*, 5-0 gibi net bir galibiyet alarak adını ikinci tura yazdırdı.

REAL MADRID İKİ KEZ

Barcelona'nın dışında başka bir İspanyol ekibi Real Madrid de geri dönüşleriyle tarihe damga vurmuştu.

Real Madrid, 1975-1976 sezonunda Şampiyon Kulüpler Kupası ikinci tur ilk maçında İngiltere'nin *Derby County* ekibine 4-1 mağlup oldu.

Santiago Bernabeu'da rakibini ağırlayan Real Madrid, 90 dakika sonunda 4-1 üstünlük yakalayarak, maçı uzatmaya götürmüştü. Uzatma bölümlerinde *Santillana*'nın attığı golle İspanyollar üst tura yükseldi.

Eflatun-beyazlılar, UEFA Kupası'nda da tarihi bir geri dönüşe imza attı.

Almanya'nın *Borussia Mönchengladbach* takımına 1985-1986 sezonu üçüncü tur maçında deplasmanda 5-1 yenilen Real Madrid, *Valdano* ve *Santillana*'nın ikişer golüyle rakibini 4-0 yenerek saf dışı bıraktı.

PARTIZAN TURU BIRAKMADI

Yugoslavya döneminde *Partizan*, 1984-1985 UEFA Kupası ikinci tur ilk maçında deplasmanda İngiliz ekibi *Queens Park Rangers*'a (QPR) 6-2 yenildi.

Başkent Belgrad'da rakibini konuk eden Partizan, rövanş maçına hızlı başlamış ve ilk yarıyı 3-0 önde kapatmıştı. Partizan, ikinci yarıda ihtiyacı olan golü de bularak QPR'ı 4-0 mağlup etti.

Tarihi bir galibiyet elde eden Partizan, böylece UEFA Kupası 3. turuna çıkmayı başardı.

GALATASARAY'DAN UNUTULMAZ GERİ DÖNÜŞ

Galatasaray, 1988-1989 sezonunda bugün Şampiyonlar Ligi diye adlandırılan Şampiyon Kulüpler Kupası ikinci turunda İsviçre'nin *Neuchatel Xamax* takımıyla eşleşti.

Deplasmanda oynanan ilk maçı Galatasaray 3-0 kaybetti.

Rövanş maçında Ali Sami Yen Stadı'nda rakibini ağırlayan *sarı-kırmızılılar*, ilk yarıyı 1-0 önde kapatmıştı. İkinci yarının son 15 dakikasında arka arkaya bulduğu gollerle rakibini 5-0 gibi net bir skorla yenen Galatasaray, o sezon yarı finale kadar çıktı.

Türk futbol tarihinin geçmiş geçmiş en büyük sonucu

G.Saray destan yazdı

5-0

G.Saray'a ceza geliyor

YAKIN ZAMANIN EN DİKKATİ ÇEKEN DÖNÜŞ DEPORTIVO'DAN

İspanya'nın *Deportivo La Coruna takımı*, İtalyan temsilcisi *Milan* ile 2003-2004 UEFA Şampiyonlar Ligi çeyrek finalinde karşı karşıya geldi.

Deportivo, ilk maçın başında 1-0 öne geçti ancak mücadeleden 4-1 mağlup ayrıldı.

Milan gibi güçlü bir rakip karşısında rövanş maçında tur atlamasına yetecek 3-0'lık skoru daha ilk yarıda bulan İspanyol ekibi, ikinci devrede bir gol daha bularak 4-0'lık galibiyet elde etti.

TRABZONSPOR "BİTTİ" DEMEDİ

Türkiye'de iki ayaklı oynanan maçlarda yaşanan en görkemli geri dönüşlerden biri *Trabzonspor*'un Türkiye Kupası finalinde *Bursaspor*'u yenmesi olarak göze çarptı.

1991-1992 sezonunda iki maç üzerinden oynanan finalin ilkinde Bursaspor, Trabzonspor'u 3-0 yendi.

Avni Aker Stadı'nda oynanan rövanş maçının ilk 15 dakikası 1-1 geçildi. *Hami Mandıralı*'nın penaltıdan attığı golle ilk yarıyı 2-1 önde kapatan *bordo-mavililer*, ikinci yarıda 3 gol daha bularak müsabakadan 5-1 galip ayrıldı ve kupayı müzesine götürdü.

LIVERPOOL'UN GERİ DÖNÜŞÜ KUPA GETİRDİ

İki ayaklı karşılaşmalardaki geri dönüşlerin verdiği heyecanının benzeri, zaman zaman tek maçlarda da yaşandı.

İstanbul'un ev sahipliğini yaptığı 2005 UEFA Şampiyonlar Ligi finalinde İngiliz temsilcisi *Liverpool* ile İtalyan ekibi *Milan* karşılaşmıştı.

İlk yarısı Milan'ın 3-0 üstünlüğüyle tamamlanan maçın ikinci yarısına farklı bir havayla çıkan İngiliz ekibi, 7 dakikada bulduğu 3 golle skoru 3-3'e getirdi.

Finalin uzatma bölümünde iki takım da gol bulamayınca seri penaltı atışlarına geçildi. Maçta 3-0 geriye düşen Liverpool, penaltılarda rakibine 3-2 üstünlük sağlayarak kupayı kazandı.

Bir diğer Şampiyonlar Ligi finalinde İngiltere'nin Manchester United takımı, Alman ekibi Bayern Münih'i 2-1 yenerek 1999 yılında şampiyonluğa ulaştı.

Maçın son dakikasına 1-0 geride giren Manchester United, 90+1 ve 90+3. dakikalarda oyuna sonradan giren oyuncuları *Teddy Sheringham* ve *Ole Gunnar Solskjaer*'in attığı gollerle efsane bir geri dönüşe imza attı.

Fener'le alay edilmez
4-3

Türkiye'de aynı maçtaki en unutulmaz geri dönüşlerden biri *Fenerbahçe*'nin, *Galatasaray*'ı 1988-1989 Türkiye Federasyon Kupası çeyrek final ikinci maçında 3-0'dan 4-3 yenmesiydi.

İlk maçın 2-2 bittiği çeyrek final rövanşında, *Tanju Çolak*'ın *"hat-trick"*i ile Galatasaray ilk yarıyı 3-0 önde kapattı. İkinci yarıya *Aykut Kocaman*'ın golüyle başlayan Fenerbahçe, *Hasan Vezir*'in *"hat-trick"*i sonucu skoru 4-3 getirdi ve yarı finale yükseldi.

Abdullah Sezer
abdullahsezer@tribunesportmagazine.de

CRIST

Juventus'a transferiyle bir kez daha dünya futbolunun gündemine oturan Cristiano Ronaldo'nun sonu zirveye uzanan, uzun ve engebeli yolu..

RONALDO
7

"...futbol onun her şeyiydi ve eğer oynayamıyorsa çılgına dönüyordu..."

Santo Antonio olarak bilinen dağlık bir bölgede dünyaya gelen Ronaldo'nun çocukluğu çok zor geçti. Ailenin dördüncü çocuğu olarak, planlanmayan bir şekilde dünyaya gelen Ronaldo'nun aşçılık yapan annesi ve belediyede bahçıvanlık yapan, 2005 yılında da alkolle olan uzun süreli savaşını kaybeden babası evi geçindirmekte oldukça güçlük çekiyordu.

Annesi tarafından **Cristiano**, bir *Ronald Reagan* (Eski aktör ve ABD Başkanı) hayranı olan babasından da **Ronaldo** adını alan bu genç çocuk, kısa süre içerisinde futbol sahalarının aranılan ismi olacaktı. Babası tarafından henüz 7 yaşındayken amatör bir takım olan *Andorinha*'ya götürülen Ronaldo, burada kuzeni *Nuno* ile birlikte futbol hayatındaki ilk adımlarını atacak, ve bir daha asla arkasına bakmayacaktı.

Ronaldo'nun ilk antrenörlerinden olan Francisco Afonso, Ronaldo'yu şöyle anlatmıştı: *"Başından beri onda özel bir şeyler vardı, bunu görebiliyordunuz. Küçüktü ama çok azimliydi. Defans olarak başladı ama kısa süre içinde farklı yerlere geldi. İki ayağını da çok etkili kullanabiliyordu. Teknik ve çok hızlıydı. En önemlisi de, antrenmanları asla aksatmadı. Her zaman topu isteyen oydu. Futbol onun her şeyiydi ve eğer oynayamıyorsa çılgına dönüyordu"*

Ronaldo'nun halen yakınında olan çocukluk arkadaşı *Rui Alves*'in anlattıkları ise onun futbol aşkını en iyi şekilde özetliyor: *"Dışarı çıkar, tüm gün oyun oynardık. Ama Ronaldo'nun tercihi hep futboldan yana oluyordu. Onu başka oyunlara da çağırıyordum, ama o hep futbol oynamak istiyordu. Gittiğimiz her yere topunu da götürürdü."*

Beş kez *Ballon d'Or* sahibi olan Ronaldo, *Andorinha*'da kısa süre içerisinde ismini duyuracaktı. Portekizli yıldızın o dönemden takım arkadaşı olan ve halen kulüpte çalışan *Ricardo*, onun rekabetçi duygularını anlatırken pek de zorlanmıyor: *"Sokakta her zaman ön planda o olurdu. Genç yaşında bile bunu görebilirdiniz. İstediği topları alamazsa çok üzülürdü. Hatta kaybettiğimiz zaman ağladığı bile oluyordu."*

Anrodinha'nın yıldızı olan Cristiano'nun unutulmaz anılarından birisi de şöyle: Bir maçın ilk yarısında yaptığı hat-trickle takımını 3-0 öne geçirir. Ancak ilk yarının son anlarında başına aldığı darbeyle sakatlanır ve hemen devre arasında hastaneye götürülür. Kafasındaki bandajla geri

döndüğünde ise yokluğunda takımının maçı 4-3 kaybettiğini öğrenen Ronaldo, büyük bir yıkım yaşar.

Ronaldo'nun performansı kısa süre içersinde dikkatleri çeker ve adanın en büyük takımı, *Nacional* onu takip etmeye başlar. 12 yaşında bu takımın altyapısına transfer olan bu çelimsiz yetenek için *Madeira*'nın önde gelen hakimlerinden *Joao Marques de Freitas*, *Sporting Lizbon* gözlemcilerinden olan *Aurelio Pereira* ile temasa geçerek bu genç yeteneği denemeye almaları için ısrar eder.

De Freitas, o günleri şöyle anlatmıştı: *"Ronaldo ile o 11 yaşındayken tanıştım. Beni onunla büyükbabası tanıştırdı ve çok iyi bir futbolcu olduğunu anlattı. Çok küçük, zayıf ve çelimsiz bir görüntüsü vardı. Ben de o dönem Sporting'in gözlemcilerinden birisiyle konuşarak ona, **'Çok yetenekli olduğunu duyduğum bir çocuk var.'** dedim. Yaşını öğrendiğinde ise bana, **'Henüz çok genç.'** diyerek çocuğu Lizbon'a gönderemeyeceğimizi söyledi. Daha sonra Cristiano'nun çok yoksul olduğunu bildiğim, alçakgönüllü bir insan olan annesiyle konuştum. Buna izin verdi. Hemen Lizbon'a bir bilet ayarladık ve Cristiano'nun boynuna kendisini tanıtan bir karton asarak onu gönderdik. **Bay Aurelio** onu orada karşıladı ve Cristiano orada dört gün geçirdi."*

Sporting'in gözlemcileri, bu genç *Madeiralı* çocuktan çok etkilendi ve kısa süre içerisinde anlaşma da yapıldı. Bu transfer, *Nacional*'in *Sporting Lizbon*'a daha önceden bulunan 25 bin euro'luk borcunun silinmesi karşılığında

7
33

gerçekleşti. Bu para, her şeye rağmen 11 yaşındaki bir çocuk için çok olduğu için, iki takım da uzun süre boyunca bu anlaşmanın detaylarını açıklamayacaktı.

Portekiz'in en iyi altyapısına sahip olan Sporting'in bu futbolcu fabrikası, özellikle de *Luis Figo* gibi dünya çapında kanat oyuncuları çıkarmasıyla da biliniyordu. Büyük bir *Figo* hayranı olan ve Sporting taraftarı olan annesinden de onay çıkınca, Ronaldo henüz 12 yaşında Lizbon'a göçtü.

Ev hasreti çeken ve diğer çocuklar tarafından komik buldukları *Madeiralı aksanı* nedeniyle alay konusu olan Ronaldo ilk zamanlarında oldukça zorlanır. *"İlk başlarda problemler yaşadı ama sahip olduğu özel kişiliğinin yardımıyla bunun üstesinden geldi."* diyen *De Freitas*, ekliyor: *"O gerçek bir kazanan ve genç yaşında korkusuz bir azme sahip olan birisiydi. Savaşçıydı, sokak çocuğuydu. Birkaç yıl önce kaybettiğimiz babası oldukça mutsuz bir insandı, bu nedenle Cristiano zor bir çocukluk geçirdi. Ama her zaman sorumluluklarının farkında oldu ve geçirdiği zor zamanlar onu olgunlaştırdı. Blatter (FIFA eski başkanı Sepp Blatter) onun hakkında söylemiş olduğu sözlere Ronaldo, '**Ben cevabımı sahada veririm.**' dedi ve öyle de yaptı. Aslında Blatter haklıydı. Ronaldo bir komutandır!"*

Ronaldo'nun çocukluk arkadaşı *Rui*, *"İnsanlar onu bildiklerini sanıyorlar ama yanılıyorlar. Onunla birlikte vakit geçirdiğinizde ne kadar alçakgönüllü ve cömert bir insan olduğunu görebilirsiniz. O halen aynı insan, kesinlikle değişmedi."* derken, *Ricardo* ise onu şöyle anlatıyor: *"Düşününce gülümsüyorum. Gençken Azores'den (Atlantik üzerindeki bir başka takım ada) çıkan Pauleta'yı izler ve 'Neden Madeira'dan böyle bir oyuncu çıkmaz ki?' derdim. Şimdi Madeiralılar olarak en iyisine sahibiz! Cristiano'nun bize yaptıkları için ona her zaman minnettar kalacağız."*

Kısacası, 33 yaşındaki yıldız futbolcu yaşadığı her başarısıyla gözyaşlarını tutamadığında, Madeira halkının da, çocukken de gözyaşları eksik olmayan, fakirlik içinde büyüyüp pes etmeden sürekli olarak yükselip dünyanın gelmiş geçmiş en iyi futbolcularından birisi olan Ronaldo ile birlikte ağladığına emin olabilirsiniz...

EĞİTİM ŞART!

Ulaş Özdemir
ulasozdemir@tribunesportmagazine.de

Herkesin psikoloğa ihtiyacı varsa; ya futbolcuların? Onların ihtiyacı yok mu?

Eğer hissediyorsak ve tepki veriyorsak ne kadar şanslıyız çünkü insanız. Yaşadığımız veya gözlemlediğimiz olaylara olumlu ya da olumsuz tepki vermemizde insani...

Aslında, nefes almak kadar doğal ve kaliteli yaşam için gerekli; duygularımızı gösterebilmek ve olumlu tepkiler verebilmek.

Bir yaşanmışlığa tepki verilmediğini görünce *"ne kadar duygusuz bir insan"* diye hemen kişiyi yargılamaz mıyız?

Aynı olayda farklı kişilerin farklı şekilde hissedip, farklı tepkiler vermesi, bizlerle aynı tepkiyi vermemesi bireylerin duygusal farklılıklarından meydana gelmektedir. Çünkü yaşanmışlıklarımız, geçmişte öğrendiklerimiz ve bugüne getirdiğimiz duygu birikimlerimiz farklı farklıdır.

Peki ya futbolcuların psikolojisi bizden farklı mı?

Zaman zaman farklı takımların formasını giyen profesyonel futbolcuların sahada verdiği farklı, ani duygusal tepkilere şahit

oluyoruz. Taraftarlar, desteklediği takım futbolcularını, o gün sahada beklediği performansı yansıtmadığını düşünebiliyor; düşüncesini eyleme dönüştürerek, oyuncuya istenilmeyecek sözler söyleyerek ya da hareketler yaparak tepki verebiliyor ve biz futbolculardan bu durumlarda bu tepkileri içselleştirmemesini, duymamasını, kayıtsız kalmasını bekliyoruz... Bazıları içselleştirip ağlayarak tepki verebiliyor, oyundan çıkmak istiyor. Bazıları gülüp geçiyor oyununa devam diyor.

Her olay; tekdir. Yaşanan zamana, ortama ve kişiye göre değerlendirilmelidir. Profesyonel adını almış futbolcuların; ne oynadığı en kötü oyun, ne gördüğü en büyük tepki, ne işittiği en büyük hakaret olsa da tepkilerinde farklılığa yol açan anlık yaşadığı duyguların en üst düzeyde yoğun olmasıdır.

Kişilerin neler yaşadığı , nasıl duygullar beslediği profesyonel iş hayatında önemli değildir. Öncesi önemlidir, sonrası önemlidir ama o an profesyonelce davranması beklenir. *"Gösteri mutlaka devam eder"* Freddie Mercury'nin de şarkısında söylediği gibi.

Kişiler, istenmeyen durumlarda iki şekilde tepkisini ortaya koyar

YA SAVAŞIR YA KAÇAR...

Futbolcular da kendilerine söylenen sözlerin etkisinde kalarak, onları içselleştirerek kaçma yöntemini seçer yada duyarsız davranarak savaşır.

Savunma mekanizmamız olumsuz durumdan kaçınmak için, *"evet sen kötü oynuyorsun, bu işi beceremeyeceksin, artık devam etme"* komutunu verebiliyor.

Kişi başedemeyeceğini anlayıp, aslında hissettiği olumsuz duygulardan kaçmak için oyundan çıkabiliyor, yalnız kalmak istiyor. Zaman zaman tepkilerini ağlayarak bile gösterebiliyor, aslında toplumun *"erkekler ağlamaz"* olgusunu yıkarak.

Psikolojisi güçlü sporculardan beklenen, o anla savaşacak kadar iyi duygu yönetimi yapabilmesi. Burada savaşmak futbol şiddetini artırmak değildir. Savaşmak kendisinin, bu söylenen sözlere neden olan davranışını düzeltme yöntemini seçmesidir. Yani kötü oynadığını anlamak ve cevabını sahada kalarak, daha iyi oynayarak, dikkatini yaptığı işe vererek, performansını arttırma çabasıdır.

Etki alanını kullanmayı becerebilen sporcular, diğerlerininde algısını olumluya çevirebilir. *"Ben iyi oynuyorum, daha iyi oynamak içinde şu anda elimden geleni yapacağım"* olumlu düşünce kalıbını hissetmesi ve ona göre reaksiyon göstermesi beklenir.

Böylece topluma, yani bizlere, taraftarlara, yönetime de iyi oynuyor inancı yaratır.

Zaman zaman yaşanan olumsuzluklardan sonra teknik direktörler, yöneticiler **"duygu kontrolu"** yapamayabiliyor. Farklı farklı açıklamalarla oyuncuya bazıları destek bazıları ise tabiri caizse köstek olabiliyor.

Sinirlenebiliriz ama sinirlendiğimizde kendimize vakit vermemiz gereklidir. Vereceğimiz bu ara, kendimizi, dinlememizi, olayı yaşadığımız kişiyi dinlememizi ve kızgınlıkla yanlış kararlar vermemizi sağlayacaktır. En azından yaşanan olaylar sonrası 24 saat susmak ve düşünmek en iyi duygu yönetimidir. Öfkeyle kalkan zararla oturur atasözünü haklı çıkarmamak gerekir bu hayatta, milyonların önünde.

Aslında elimizde sihirli değnek yok, yapan duygularını yöneten kişiler de sihir yapmıyor. Tamamen duygularımızı yönetip ve doğru davranışlar yaratıyoruz. Yapılması gereken, duyguların güzel ve doğru olana kanalize edilebilmesidir.

Milyon dolarlara transfer yapan kulüp yöneticilerinin, teknik ekiplerin; hizmet aldığı, fiziki yatırım yaptığı futbolcularının insan olduğunu göz ardı etmemesi ve kulüp içerisinde spor psikologları ile çalışarak futbolculara kişisel gelişim anlamında da yatırım yapması gereklidir.

Bu kadar duygu yüklemesi yapılan, maddi manevi ağır yük taşıyan, ailesinden uzakta, kimseyle hissetkilerini "ilerde aleyhine delil olarak kullanabilirler" düşüncesiyle paylaşamadığı takım ortamında, futbolcusuna psikolojik destek şarttır.

Bu yazıyı okuyan sizlerin de zaman zaman bunalıp, psikoloğa ihtiyacı olmuyor mu? Bir psikolog olarak benim bile şahsen konuşmaya ihtiyacım oluyor çünkü ben de her duyguyu barındıran insanım ve tepki veriyorum. Peki futbolun içinde olan; değerli özel, seçilmiş yetenek dediğimiz o adamların psikoloğa ihtiyacı yok mu? Bunun cevabını her geçen gün sahalarda görüyoruz.

SOSYAL BAHSİN ADRESİ

tuttur.com

Bahis fenomenleri kuponlarını paylaşıyor, takipçileri kazanıyor. Sen de takip et, kazanmaya başla!

sykn1977

SON 6 AYDA
5.850 KİŞİYE
KAZANDIRDI

basketgoll

SON 3 AYDA
359.003 TL
KAZANDIRDI

code1980

SON 3 AYDA
80.769 KATI
KAZANDIRDI

+18 SPORTOTO /wwwtuttur.com /tuttur /tuttur

"Tarih hayal edenleri değil, gerçekleştirenleri yazar"

Burcu Eken
burcueken@tribunesportmagazine.de

Defans, futbol, basketbol ve diğer bazı takım oyunlarında takım halinde yapılan savunmadır. İngilizce savunma anlamındaki "defence" sözcüğünden Türkçeye geçmiştir. Futbolda defansın amacı gol yemeyi önlemektir. Dört tip defans oyuncusu vardır: stoper, libero, bek ve kanat-bek.

Stoper, çok yönlü markaj özelliklerine sahip yapılı kademe anlayışını iyi gerçekleştiren toplara iyi yükselebilme özelliğine sahip futbolcudur.

Merih Demiral ise gerçekten stoperin sözlük anlamıdır.

Merih Demiral

Oyun zekası, hırsı, mücadelesi, şiir gibi oynadığı futbolla adeta bu mevki için yaratılmış diyebiliriz.

Kaleyi vatan topraklarını korur gibi koruyor. Öyle içten öyle benimseyerek.

Tarih sayfaları 13 Ekim 2012'yi gösterdiğinde Twitter'da yazdığı gibi, tarih hayal edenleri değil gerçekleştirenleri yazıyor.

Merih, 16 yaşında hayal etti, 17'sinde gerçekleştirdi. Herkes asgari ücret ile *Fenerbahçe*'de oynamayı kabul ederken o Avrupa'yı düşledi. *Abdullah Avcı*'nın mesajını reddetti. Tüm zorluklara göğüs gererek bugünlere geldi. Aç kaldı, ağladı, rahmetli annesini özledi ama asla pes etmedi. 21 yaşına birçok öykü sığdırdı küçük dev adam.

Biraz sabretsin, çalışmaya devam etsin hem *Juventus*'un hem de A Milli Futbol Takımı'mızın efsanesi olacağından eminim. Çünkü Merih Demiral, her yerde Merih Demiral.

SQUAT VE BİLEK MOBİLİZASYONU İLİŞKİSİ

İbrahim Halil Eldek
UEFA B Antrenörü / Atletik Performans Koç

Bebeklik döneminden yetişkinlik dönemine kadar sürekli yaptığımız çömelme-kalkma hareketlerinin bütünü ***"squat"*** tır.

Gerek günlük hayatta gerekse spor salonları ve egzersizlerde en sık yaptığımız hareketlerin başında gelmektedir.

Peki bu hareketi ne kadar doğru yapıyoruz? Kısıtlılıklar ne gibi sorunları beraberinde getirir? Bu yazımızda bilek mobilizasyonu kısıtlılığının squatı nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.

Squatta bilek mobilitesi kısıtlılığı; ayak bileğinin sınırlı dorsifleksionu ile meydana gelmektedir.

Dorsifleksiyon, ayak anatomik pozisyondayken yukarıya doğru bükülmesidir.

Vücudumuzu bir kinetik zincir olarak düşünürsek zincirin ilk halkası ayaktan ve bilek ekleminden başlamaktadır. Zincirin ilk halkasında görülen kısıtlılıklar tüm zincir halkalarını etkilemektedir.

Squat hareketi sırasında da durum farklı değildir. Ayak bileğinde görülen kısıtlılık ve/veya eksiklik tüm vücudu etkileyip squat formunu da bozmaktadır. Böylece antreman sırasında vücudumuzun biyomekanik dizilimi ve yüklenimi bozularak sakatlanma riski ortaya çıkar.

Squat sırasında bilek mobilitesi kısıtlılığı ne gibi sorunlara yol açmaktadır?

Ayak bileği mobilite eksikliği, squatın doğru formu olan "***deep squat***'ı yapabilmemizi engellemektedir. Yani eklem hareket genişliğimizi (ROM) tam anlamıyla kullanabilmemizi kısıtlamaktadır.

Bilek mobilite eksikliğinde, agonist kas aktivitesinin eksantrik fazında (çömelme sırasında) vücutta geriye düşmeler görülmektedir. Bu durum, omurga dizilimini etkileyerek kişinin vücudunu geriye düşürmemek için gövdesini fleksiyona *(öne kapanma)* götürmesine neden olur. Böylece ortaya çıkan fasyal gerginliklerle birlikte sırt ve bel bölgesi ağrıları meydana gelmektedir.

Spor salonlarındaki antrenörlerin kısa yoldan bu soruna buldukları çözüm squatı ***swissball*** veya ***trx*** gibi aparatlarla asiste etmektir. Kişinin sağlık problemi yoksa bu yöntem harekete adaptasyon olarak kullanılabilir. Ancak sürekli bu tarzda çalışmak kişinin kapasitesini geliştirmeyecektir. Bu nedenle antremanlarda ayak bileği mobilizasyonu çalışmalarını da programa dahil edip aşama aşama normal squat formuna ulaşılması gerekmektedir.

Yanlış Form

Doğru Form

Ayak bileği mobilizasyon kısıtlılığımı nasıl test edebilirim?

Boş bir duvara test edeceğiniz ayağınızı parmak ucunuzla duvar arasına 10 cm lik boşluk olacak şekilde yerleştirin ve daha sonra diz kapağınızı duvara yavaşça değdirip geri çekin. Bu uygulamayı yaparken topuğunuz yerden kalkıyorsa ayağınızı biraz daha yaklaştırıp deneyebilirsiniz.

Evrensel bir standardı olmasa da 10-12.5 cm genellikle normal eklem hareket açıklığını göstermektedir.

Bilek mobilitesi kısıtlılığımı nasıl giderebilirim?

Self myofascial release. (Foam roller uygulamaları):

Ayak bileği dorsifleksiyon antagonist kas grup bölgesine yapılan foam roller uygulamaları fasyal gevşemeyi sağlayacaktır.

Gastrocnemius ve soleus kas kompleksine statik ve dinamik streching uygulamaları yapılabilir.

Doğru antreman programı, doğru antrenörler tarafından doğru değerlendirme ile gerçekleşir. ***Doit***'te fizyoterapist ve antrenörlerimizin gözlemleri doğrultusunda doğru plan ve program oluşturularak hareket gelişiminiz sağlanmaktadır.

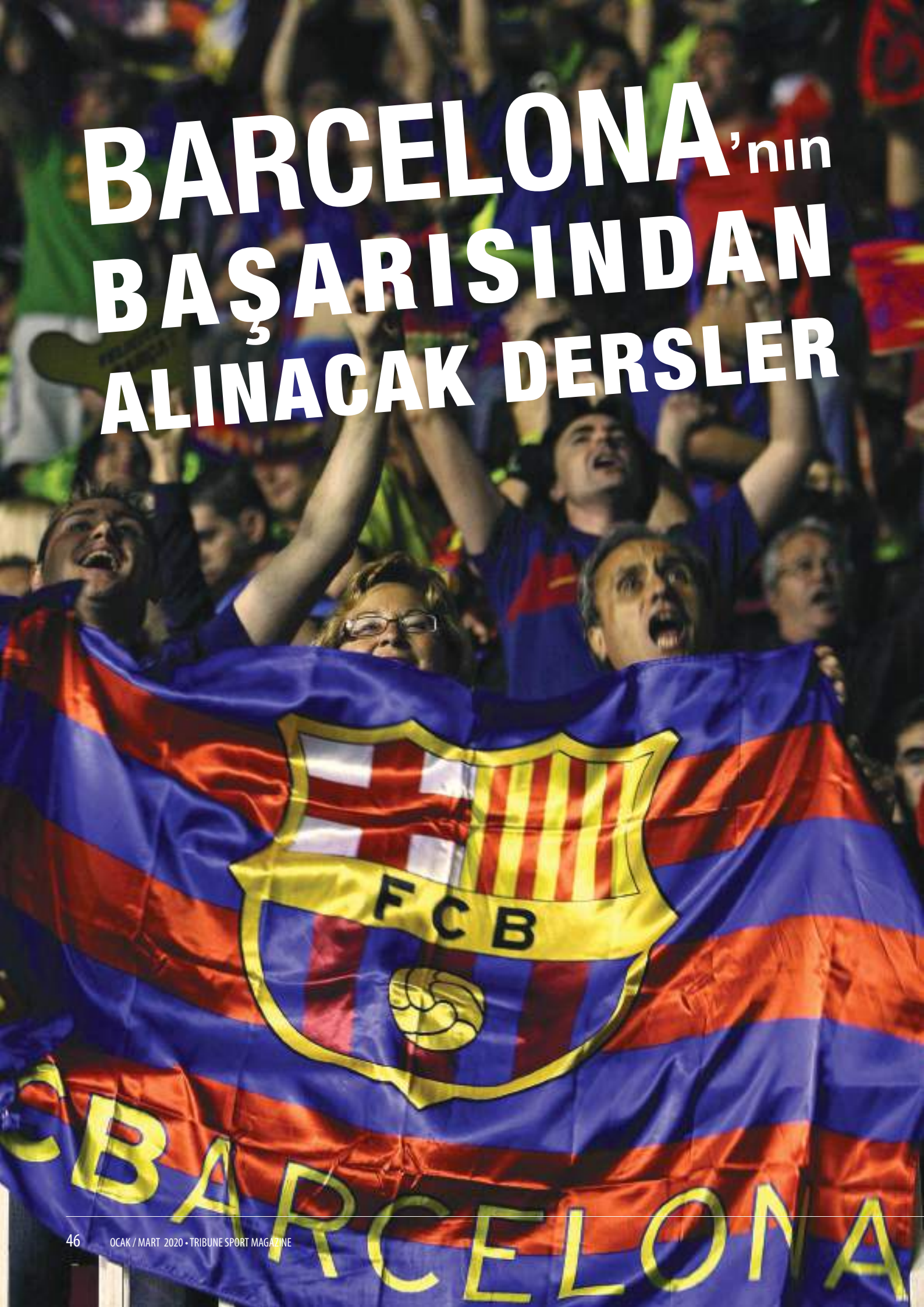
Halit Egesoy
Pamukkale Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Elemanı
halitegesoy@tribunesportmagazine.de

Nasıl yaşarsan, öyle oynarsın.

FC Bar-celo-na

Bu sayıdaki yazımı, futbolun kendi iç dünyasında yaşadıklarımdan hareketle, **Barcelona Futbol Kulübü**'nün istisnai başarısını, iş hayatında kurumsallaşma iddiasındaki şirketlere ışık tutması ve örnek olması dileğiyle yazıyorum.

BARCELONA'nın BAŞARISINDAN ALINACAK DERSLER



...hayatı anlamak için olaylara bakmak bizi yanıltır. Çünkü olaylar daha önce yapılanların ve yapılmayanların sonucudur...

Futbol ve Hayat

Futbol hayatın küçük bir modelidir. Heyecan dozu yüksek bir maçta neredeyse hayatın bütününe yetecek kadar çok ders çıkabilir ancak bunun için iki koşul gerekir. Birincisi topu seyretmeyip sahayı seyretmektir. Çünkü topu izlemek oyunun bütününü gözden kaçırmaya neden olur. Böylece saha içinde kaytaranları, arkadaşlarının emeğine ortak olanları, rakip meslektaşlarının emeğini çalanları, hakemi aldatanları görmek mümkün olur. Benzer şekilde hayatı anlamak için de olaylara bakmak bizi yanıltır. Çünkü olaylar daha önce yapılanların ve yapılmayanların sonucudur. Hayatla tek bir maçlık performans arasında kişilerin tutumları yönünden bunun gibi birçok benzerlik bulmak mümkündür. Bu ilişkiyi kurmayı sağlayan ikinci koşul, bir takımla güçlü bir duygusal bağ içinde olmamaktır. Bunun nedeni güçlü bir duygusal bağın algıyı bozması ve gerçekleri görmeye engel olmasıdır. Son yıllarda bilimsel araştırmalar insanın gözüyle değil, beyniyle gördüğünü kanıtlamıştır. Beyin çok güçlü bir şekilde duyguları kontrol eder ve kişi olanı değil, görmek istediğini görür.

Diğer taraftan kulüplerin başarısı ile iş hayatında kurumların başarısı arasında kuvvetli benzerlikler vardır. Hiçbir kurum herhangi bir özelliği veya ürünü ile sürekli bir başarının sahibi olmaz. Benzer şekilde futbolda da sürekli başarı, ülkemizde sanıldığının aksine, tesadüfen yakalanan yetenekli bir kuşak sayesinde gerçekleşmez. Futbolda da, kurumsal hayatta da sürekli başarı daha önce yapılmış veya yapılmamış olanların sonucunda ortaya çıkar.

“Barça, bir kulüpten çok daha fazlasıdır”

Veriler

Barcelona 23 lig, 27 Kral Kupası ve 5 Şampiyonlar Ligi şampiyonluğu ile dünyanın en başarılı futbol kulübü olarak kabul edilmektedir. Forbes dergisine göre yıllık geliri 657 milyon dolara ulaşan Barcelona'nın değeri 3.6 milyar dolardır. Yıllık gelir sıralamasında *Real Madrid, Manchester United* ve *Bayern Münih*'ten sonra dördüncü sıradadır.

Barcelona kadrosunda *Messi, Neymar, Suarez* gibi günümüzün en değerli oyuncularını barındırırken; geçmişten bugüne *J.Cruyff, L.Enrique, P.Guardiola* gibi ünlü hocalar tarafından çalıştırılmıştır. Kulüp, dünyada örnek gösterilecek mükemmellikte tesislere sahiptir. Göz kamaştırıcı bu özelliklere rağmen Barcelona'nın başarısı, önemli ölçüde sahip olduğu bu değerlerden çok kurumsal kimliğinde gizlidir. Barcelona'nın kurumsal kimliğini oyuncuların, menajerlerin ve tüm çalışanlarının paylaştığı ***"Biz kimiz?"*** bilinci oluşturmaktadır. Bu bilinç Barcelona taraftarlarında *"Barça, bir kulüpten çok daha fazlasıdır"* algısını doğurmaktadır.

Barça Kimliği

Barça'nın kimliğini ve kültürünü değerler ve inançlar oluşturur. Bu değer ve inançlar kulübün içindeki davranışları ve ilişkileri şekillendirir. Kültür davranışları belirlerken, kimlik de kişiye *"kim olduğunu"* hatırlatır. Bu özellikler iki sonuç doğurur. Kimlik bir mercek gibi kişinin çevresindeki yerine anlam katar ve kendini *Barça'lı* kabul eden herkesin davranışları için rehber olur. Böylece ***"ne yaptığın (davranışların) kim olduğunu belirler"*** anlayışı herkesin bilinçaltına işler. Bu noktada futboldaki paydaşlarla çeşitli vesilelerle yaptığım çalışmaların felsefesini oluşturan temel ilkeyi hatırlıyorum. **"Nasıl yaşarsan, öyle oynarsın veya tersi."**

İş hayatında birçok kurum bir kimlik oluşturma iddiasındadır ve bu niyetini değerler belirleyerek ve bunu kurum duvarlarına asarak ortaya koyduğunu düşünür. Ancak iş hayatına aşina olanların çok iyi bildiği gibi, bireysel ve kurumsal çıkarların söz konusu olduğu durumlarda, masa başında tanımlanmış olan değerlere uymak kimsenin aklına gelmez. Bu gibi durumlarda en yararlı sonucu verecek olan seçenek tercih edilir. Bu kurumlarda değerlerin hem kurum içinde ilişkileri, hem de iş yapma biçimlerini yönlendirmesi gerektiği düşünülmez. Kimlik ve değerler bu kurumlar için performansla ilişkilendirilmeyen soyut kavramlardır. İş hayatının büyük çoğunluğu için değerler yıldızlar kadar uzak ideallerdir ve günlük iş yapma pratiğiyle bir ilişkisi yoktur. Barcelona ve Barça kimliği, değerlerin ve kimliğin, futbol gibi duyguların çok yoğun yaşandığı bir alanda bile istisnai başarılar için rehber olabileceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır.

...ne yaptığın
kim olduğunu belirler...

Sonuç

Bu yazıda günümüzün rekabetçi iş ortamında kurumlar için kimlik oluşturmanın önemi vurgulanmaya çalışılmıştır. Kabul etmemiz gerekir ki, iş hayatının hiçbir noktasında futbolda olduğu kadar kısa hedefler yoktur ve yeteneklerin yer değiştirmesi futboldaki gibi olağan sayılmaz. Her düzeyde yöneticiler topluluk önünde bir konuşma yapacakları zaman *"insanların (çalışanların) en değerli kurumsal varlık olduğunu"* söyler ancak onlara olan borçlarının maaşlarını zamanında ödemekten ibaret olduğuna inanır.

İş hayatında neredeyse tüm şirketler günlük etkinliklerinin tümünü ***"ne"*** yapılacağı üzerine odaklar, artan zamanda da ***"nasıl"*** yapılacağı üzerine kafa yorulur. Oysa insanların daha verimli çalışmak ve kendilerini değerli hissetmek için ***"neden"*** üzerine odaklanmaya ihtiyaçları vardır. Bunun için de Barça örneğinde olduğu gibi kimlik oluşturmak büyük önem taşır. Böyle bir kimliğin oluşturulmasının birinci adımı kurumlarda değerleri göstermelik olmaktan çıkartıp gerçekten hem iş, hem de özel hayatlarda yaşanır hale getirmektir.

BUGÜN YARIN ONA SANA

Bugün hayvana işkence eden, tecavüz eden; yarın aynısını çocuğunuza da yapacaktır.
Potansiyel suçlu aramızda olabilir.

YASA ARTIK HAYVANLAR LEHİNE DEĞİŞMELİ

5199 Sayılı Hayvanları Koru-MA Yasası, kabahatler kanunu kapsamında olduğundan, hayvanlara yapılan her türlü muamele, kapalı alanda sigara içme cezası gibi sembolik para cezaları ile geçiştiriliyor. Mahkemelerde yargılama yolunun açılmasını istiyoruz.

haytap.org

HAYTAP
HAYVAN HAKLARI FEDERASYONU
Yaşam ellerinizde

SPORCU BESLENMESİNDE SIKÇA YAPILAN HATALAR

Dyt. Serap ÜNAL
Kasımpaşa S.K.
Beslenme ve Diyet Uzmanı
serapunal@tribunesportmagazine.de

Sporcu ne ister sorusu ve buna karşılık verilen yanıtlarla başlamak gerekir. Sporcu kazanmak – galip gelmek, yüksek performansa sahip olmak, güçlü ve dayanıklı olmak, başarılı olmak ve bunun sürekliliğine sahip olmak ister. Sağlıklı olmak ise belki de listenin en son sıralarında yer alır. Hedefe odaklanıldığında ise bu isteklerin aslında en olmazsa olmazı sağlıklı olmaktan geçer. Sağlık yoksa hiç birinin geçerliliği ve sürekliliğinden bahsetmek mümkün olmaz. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde ise yeterli ve dengeli beslenme olmazsa olmazdır.

Sporcu beslenmesinde uygulanacak program yapılan sporun türü, süresi ve şiddetine uygun şekilde ihtiyaçların karşılanmasını sağlayacak ve sporla beraber gelişen kayıpların yerine koyulması sağlanarak yeterli ve dengeli yani optimal beslenme kuralları göz önünde bulundurularak sporcuya uygun ve ona özgü şekilde planlanmalıdır. Bu planlama için sporcu muhakkak bir spor hekimi ve beslenme uzmanının kontrolünde harekete geçmelidir.

Günümüzde sporcunun beslenmesinin önemi eski zamanlara göre daha artmıştır. Profesyonel yaklaşım hem bireysel hem takım sporlarında bir hayli artmıştır. Bununla beraber ciddi bir bilgi kirliliği de beraberinde ortaya çıkmıştır. Spor veya egzersizle ilgilenen bireyler için beslenme modelleri artık bir tık kadar uzaktadır. Fakat çoğalan bilgi kirliliği, ben yaptım işe yaradı, şunu içtim performansım arttı düşüncesi ile birlikte ortaya çıkan ve ne yazık ki bilimsellikten uzak bilgiler, sporcuyu daha da hata yapmaya teşvik etmektedir.

Beslenmede yapılan en başlıca hataları sıralayacak olursak; su ve sıvı tüketiminde yetersizlik, tuz tüketiminde yetersizlik veya gereğinden fazla tüketim, enerji alımında dengesizlik, karbonhidrat tüketiminde yetersizlik veya türlerde seçimler, protein tüketimi ve kaynakları ile ilgili hatalar, menü seçimleri, öğün düzeni ve besin seçimleri, kahvaltı öğününün atlanması, kontrolsüz ve bilinçsiz ergojenik destek ve besinsel supleman kullanımı, beden algısı ve kilo kontrolündeki bilinçsiz yaklaşım ve totem niteliğinde inanışlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Su ve Sıvı Alımı

Egzersiz sırasında su ve sıvı kayıplarına bağlı olarak dehidrasyon gelişir. Termoregülasyon (ısı dengesi) bozulur, efor kapasitesi artarken egzersiz performansında düşüş gelişir. Mineral kayıpları artar ve mental fonksiyonlar yavaşlar. Uygun bir planlama ile bu kayıpların yerine konması sporcunun hem sağlığı hem performansı hem de yaşamsal fonksiyonları için elzemdir. Bunun için kaybedilen sıvı miktarının ölçülmesi ve zamanlamasında uzmanlarla beraber çalışılmalı, beslenme modeli oluşturulurken kullanılacak su, sıvı ve içecekler sporcunun ihtiyacına yönelik olarak belirlemeli ve hesaplanmalıdır. Sporcu beslenmesinde içecek seçimleri su, maden suyu, sporcu içecekleri, yarım yağlı veya tam yağlı süt, komposto suyu, çorba, çay ve kahve uygun olabilr. Bu noktada kişisel alışkanlıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Bunun dışında kolalı, gazlı içecekler, enerji içecekleri, alkollü içecekler tercih edilmemelidir.

Tuz Tüketimi

Egzersiz sırasında terleme ile beraber vücuttan sadece su değil aynı zamanda mineral kayıpları da artar. Bu minerallerden en önemlilerinden tuzun (sodyum) yerine koyulması gerekirken sporcularda tuzlu besinlerden kaçınma gibi bir reaksiyon vardır. Sodyumun yetersizliği durumunda hiponatremi, kas krampları, bulantı, kusma, felç gelişebilir. Gereğinden fazla tuz tüketimi de uygun olmayıp sporcuda ödem, kalsiyum emiliminin azalması ve kemik mineralizasyonunda bozulmalara sebep olabilir. Önlemek için gerekli bilgilendirme ve diyet planlaması, eğitimler, sporcu içeceği takviyeleri, gerekli durumlarda tuz tableti takviyesi, kontrol ve takibi doktor ve beslenme uzmanlarının kontrolünde yapılmalıdır.

Enerji Alımında Dengesizlik

Sporcularda çoğu zaman enerji alımındaki dengesizlik yetersiz veya gereğinden fazla olacak şekilde ortaya çıkmaktadır. Müsabaka dönemi, kamp dönemi, sezon öncesi veya sonrası, sporcu yaralanmaları dönemine göre beslenme modelleri geliştirilip uygulaması yapılmalı ve takip edilmelidir. Ailelerle iletişim kurulup gerekli motivasyon ve kontrollerle süreklilik devam etmelidir.

Karbohidrat Tüketimi

Kaslar sünger gibidir ve yakıt depolayabilir. Karbohidratlar kasa hızlıca ulaşır ve glikojen olarak depolanır. Karbohidrat (glikoz) sporcu beslenmesinde birincil enerji kaynağıdır. Buna rağmen çoğu sporcunun en çok kaçındığı besin grubudur. Tüketiminin az olması ile beraberinde gelişen enerji yetersizlikleri, karbohidrat tür seçimlerinde ve zamanlamasında yapılan hatalar, ekmek tüketiminde seçimler ve tüketim sıklıkları, basit şeker kullanımı ve abur cubur tarzı besin seçimlerindeki hataları bu gruba dahil edebiliriz. Düzenleme için; Karbonhidratların çeşitlendirilmesi, ekmek türevlerinde düzenleme, ara öğün stratejileri geliştirme, şeker tüketiminin belirli seviyede tutulması ve takip şarttır.

Protein Alımı

Sporcularda ve egzersiz yapan bireylerde ne kadar protein o kadar kas olur algısı mevcuttur. Kas doku yapım onarımı için elzemdir. Fakat tek başına veya gereğinden fazla tüketimi yarar sağlamamaktadır. Protein alımındaki miktar, çeşit ve zamanlaması beslenme uzmanı kontrolünde olmalı ve takibi yapılmalıdır. Protein kaynakları çeşitlendirilmeli, kas yakıtı olan karbohidrat kaynakları ile beraber tüketilip kayıpların yerine koyulması, doku yapım – onarımının sağlanması ve maksimum performansın elde edilmesi hedeflenmelidir.

Öğün Düzeni ve Besin Seçimleri

Öğün atlama, gece yemek yeme alışkanlıkları, porsiyon algısındaki bilinçsizlikler, antrenmana yakın beslenme, müsabaka öncesi ve sonrasında yapılan hatalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun düzenlenmesinde birincil basamak sporcuyla birebir iletişim kurmak, eğitim ve model tabaklar sunmak, stratejik beslenme bilinci geliştirmek için beslenme uzmanından yardım alınmalıdır.

Ergojenik Destek ve Besinsel Supleman Kullanımı

Sporcu ve sporla ilgilenen bireylerin en çok kullanmayı tercih ettiği protein tozu ve hidralizatları, bitkisel sporcu suplemanları, kilo kontrol ilaçları ve multivitamin kullanımı olarak sınıflandırılabilir. Bilinçsiz ve kontrolsüz tüketim yaygın olmakla beraber ihtiyaç durumunda kullanım doktor ve diyetisyen kontrolünde olacak şekilde dönemsel olarak kullanılabilir. Gerekli bilgilendirme ve tedbirler ışığında sağlık ekibi, antrenör ve aile ile iş birliği yapılarak kullanılan veya kullanılacak suplemanın olası yarar ve zararları sporcuya anlatılmalıdır.

Beden Algısı ve Kilo Kontrolü

Sporcularda yine en sık rastlanan durumlardan biri de vücut ağırlığındaki memnuniyetsizlik, yağ yüzdesi takıntısı, vücut geliştirme ve şekillendirme, görüntüdeki rahatsızlık, başka sporcularla kendini kıyaslama olarak karşımıza çıkmaktadır. Çözüm olarak da bireysel yapılan egzersiz veya sporun ihtiyacına yönelik beslenme programları yerine kulaktan dolma bilgiler ve popüler diyet programlarını uygulama, diüretik ve bitkisel zayıflama ilaçlarının kullanımı yaygındır. Bu noktada sporcunun beslenme uzmanının kontrolünde aylık ölçüm, geçmiş verileyle kıyaslama ve bilgilendirmesi yapılmalıdır. Bire bir ve aile eğitimleri, sağlık ekibi ve kondisyonerle ortak çalışma, doktor kontrolünde de ilaç kullanımının önlenmesi sağlanmalıdır.

Sporda başarı için doğru förmül;

- Günde mutlaka 3 ana ve duruma bağlı olarak 2 veya 3 ara öğün tüketilmelidir.
- Her öğünde her besin grubundan tercihler yapılmalıdır.
- Önerilen miktarda besin tüketilmelidir.
- Düzenli ve disiplinli antrenman yapılmalıdır.
- Yeterli dinlenme ve uyku düzeni kurulmalıdır.
- Gün boyu yeterli su ve sıvı alımı sağlanarak sporcu hidrate kalınmalıdır.
- Gerekli motivasyon ve odaklanma sağlanmalıdır.

Şunu unutmamak gerekir; sporcu sağlığı multidisipliner bir yaklaşım ile doğru hedefe ulaşmak mümkündür. Sporcu beslenmesinde de bu yaklaşımla profesyonel destek alınmalıdır.

Tüm koşullar eşit olduğunda BESLENME, kazanmak ve kaybetmek arasındaki farkı ortaya çıkarır.

Aysun Türkmen
aysunturkmen@tribunesportmagazine.de

Karşıki Şehir

Borussia Dortmund FC Schalke 04

Bu yazımda size dilim döndüğünce Almanya'daki düşman kardeşlerden söz etmeye çalışacağım. Bu düşman kardeşler ***Borissia Dortmund*** ile ***Schalke 04***. Şöyle bir geçmişe baktığım zaman Borussia Dortmund ile alakalı ilk hatırladıklarım ***"Erdal Keserin, göğsünde UHU reklamı bulunan Dortmund formalı hali"***, Schalke 04 ile alakalı ise yine göğsünde ***''Schalke 04 yazan düz mavi uzun kollu formalar"***. Evet, belki Almanya'nın en gözde takımı şüphesiz ***Bayern Münih***'tir; ama Almanya'nın dünyaca ünlü derbisi **Borussia Dortmund- Schalke 04** arasında oynanmaktadır.

Westfalen Eyaleti'nin birbiri ile her konuda rekabet halinde olan *Dortmund* ve *Gelsenkirchen* şehirlerinin bu durumu, yeşil sahalara da yansımış ve Borussia Dortmund ile Schalke 04 takımları arasında oynanmakta olan her bir maç, dolayısıyla oldukça çok ses getirmiştir. İlerleyen yıllar ile de bu iki takımın karşı karşıya gelişi, sıradan bir maç olmaktan çıkıp oynandığı günlerde hayatın durduğu, kalburüstü bir derbi niteliğine bürünmüştür. Sanırım Borussia Dortmund ile Schalke 04 arasındaki bu rekabet için Almanya'nın yanı sıra Avrupa'nın da en önde gelen derbilerinden biri desek hata yapmış olmayız.

Belki her iki kulübün de şampiyonluk periyodlarının düşük olması -*Schalke 04, yaklaşık 50 yıldır şampiyon olamıyor*- birbirleri arasındaki rekabeti daha ön plana çıkarmıştır. Bu nedenledir ki bu maçlarda alınan galibiyetler, rakibe takılan bir çelme, her iki cephe için de şampiyonluk kadar önemlidir.

Yukarıda da söz ettiğimiz gibi birbirlerine üstünlük kurmak her iki taraf için de mutlu olma fiilinin, 90 dakika sonunda vücut bulmuş halidir. Almanya'nın kömür madenlerinin bulunduğu *Ruhr Havzası*'nın birbirine 30 kilometre mesafede bulunan bu iki şehrinin rekabeti o dereceye ulaşmıştır ki taraflar birbirinin adlarını telaffuz etmekten imtina eder ve birbirlerinden *"Karşıki şehir"* diye söz ederler. En son 1957-58 sezonunda şampiyon olan Schalke 04, son yıllarda şampiyonluğa en yaklaştığı sezon olan 2006-2007'nin son haftalarında Borussia Dortmund'a 2-0 yenilmiş ve şampiyonluk yolunda büyük darbe almıştır, karşıki şehre bu çelmeyi takmak Dortmund taraftarı için paha biçilemez bir mutluluktur. Rekabet öyle bir boyuttadır ki 1992 yılında Dortmund-Juventus UEFA Kupası finalinde Schalke taraftarları Juventus tribünlerinde İtalyan taraftarlarla birlikte yer alıp, *düşmanımın düşmanı dostumdur* mesajını gayet net bir şekilde vermişlerdir.

2017 yılında Dortmund'un sahasında oynanan ve ilk 25 dakika sonunda ev sahibi takımın 4-0 önde olduğu maçın, 90+4'te atılan gol ile 4-4 bitmesi ise yıllarca hafızalardan çıkmayacaktır.

Bu iki ezeli rakip aralarında ilk maçı 1925 yılında oynamış ve bu maçtan Schalke 4-2 galip ayrılmıştır. Schalke 04, 7 kez Almanya şampiyonluğuna ve 1 kez de UEFA kupası şampiyonluğuna sahiptir; bunun yanı sıra Borussia Dortmund 8 kez Almanya şampiyonu olmuş, birer kez de Şampiyon Kulüpler Kupası ve artık düzenlenmemekte olan Avrupa Kupa Galipleri Kupasını müzesine götürme başarısını göstermiştir.

Almanların *"Kohlenpott"* olarak da adlandırmakta olduğu derbi bir futbol maçından öteye bir savaş havasında geçmektedir. O hafta bölgede hayat durma noktasına gelir, her iki takımın da futbolcuları, taraftarları, malzemecileri, masörleri…" kısacası o takıma kendini ait hisseden her bir birey bu savaşın birer askeridir ve bu savaşta generallere yer yoktur. Bu savaş rütbesiz askerlerin savaşıdır ve her biri kanının son damlasına kadar mücadele etmek zorundadır, formasının hakkını vermeyen bir daha onlardan olamaz.

Scahalke 04, yegâne Avrupa zaferini 1997 yılında, *UEFA Kupası*'nı alarak kazanmıştır. Fakat Schalke taraftarının bu mutluluğu, aynı yıl Borussia Dortmund'un Avrupa'nın kulüpler bazında alınabilecek en büyük kupasını yani Şampiyonlar Ligi Şampiyonluğu'nu kazanması ile kursaklarında kalmıştır.

Her iki takım da olağanüstü bir kombine oranına sahip olup yenilenmeyen kombinelere binlerce talip çıkmaktadır. Bu nasıl bir aşktır ki; her daim, puan cetvelinin neresinde olunursa olunsun, tribünler mütemadiyen hınca hınç dolu durumdadır.

Dünya döndüğü, futbol var olduğu sürece bu muhteşem derbi oynanmaya devam edecek ve her iki tarafın sevenlerini kah sevindirecek, kah üzecektir. Takımların zaferleri taraftarların pazartesi günleri işlerine, okullarına mutlu gitmesini sağlayacaktır ama ya yenilenler?

Uzun zamandır Almanya'da *Bayern Münich* almış sazı eline tek başına çalıyor. Bu stabil hal bence Bundesliga'yı keyifsiz hale getiriyor. Bu Bavyera hegemonyasının kırılma vakti geldi de geçiyor, aradaki bunca maddi imkan farkına rağmen *Westfalen Eyaleti*'nden tekrar neden bir şampiyon çıkmasın? Acaba bu sene olabilir mi, ne dersiniz?

Mayıs ayında cevabı almak üzere, şimdilik hoşça ve futbolla kalın…

AJANSSPOR.com

Anında, Tarafsız Spor Haberleri

/ajansspor /ajansspor /ajansspor /ajansspor

SARAN GROUP

Erkan Dursunoğlu
erkandursunoglu@tribunesportmagazine.de

HAKAN ÇALHANOĞLU

Dakika 90, Topu aldı ve orta yuvarlığın önüne koydu. Herkes karşılaşmanın biteceğini düşünmüştü ama o topun başındaydı. Sakin bir duruşla etrafına baktı, birkaç adım geriden gelerek vurduğu top, Alman kaleci Roman Weidenfeller'i aşarak 90'a gitti.

Hamburg Arena'da 40 metreden atılan top, Dortmund ağlarıyla buluştuğunda tüm gözler onun üzerindeydi. Herkes hayret ediyordu ama o olduğu yerde bekleyerek, ellerini iki yana açtı ve unutulmaz hareketi yaptı ''Şaşırdınız mı?''

22 Şubat 2014'te attığı bu gol Bundesliga'da yılın golü oldu ve Bundesliga tarihine geçti Hakan Çalhanoğlu.

1899
Fly
Emirates

8 Şubat 1994'te Almanya'nın Mannheim şehrinde doğan Hakan, *Bayburtlu* bir ailenin çocuğu aynı zamanda.

Avrupa'da frikikten attığı golleriyle tanınan Hakan için, Bayburtlu ailenin çocuğu olması bir yana dursun, gurur duyulacak özel bir neden daha var onun için, onu futbolcu olarak yetiştiren kişinin bizzat babası olması.

Halasının kızı *Naime Hanım*'la yaptığı evlilikle Almanya'ya göç eden *Hüseyin Çalhanoğlu*, ilginç bir hayat yaşar… Geçim derdi, onu futbola olan tutkusundan koparmaz.

Hakan'ın Babası Hüseyin Çalhanoğlu futbol tutkusunu Bayburt'tan Almanya'ya kadar taşır, 1992'de Almanya'ya göç ettikten sonra arkadaşlarıyla kurduğu *Turanspor Mannheim*'in teknik direktörlüğünü yapar. 1994 doğumlu oğlu Hakan Çalhanoğlu'nu da takıma alır ve Hakan'ın futbol macerası burada başlar.

Babasının gözetimi altında futbol hayatına Turanspor Mannheim'de başlayan Hakan Çalhanoğlu, daha sonra o dönem altyapısı ile dikkat toplayan *Waldhof Mannheim*'in altyapısına girmeyi başarır. Sonrasında transfer olduğu takım ise, profesyonelliğe ilk adım attığı Almanya 2.Bundesliga ekiplerinden Karlsruher olur. 2009 yılında Karlsruher'in altyapısına transfer olup U-17 takımında oynamaya başlar Hakan. Haziran 2010'daki Viktor Bannikov turnuvası ile Türkiye U-16 takımında forma giyer ve bu Hakan Çalhanoğlu'nun Milli Takım kariyerinin başlangıcı olur. Sonrasında forma giydiği Karlsruher'de 5 Şubat 2012'de kariyerinin ilk resmi maçına çıkar... 2. Bundesliga'da FC Erzgebirge Aue ile oynanan maçta teknik adam *Jörn Andersen* tarafından ilk 11'de sahaya sürülür ve maçı iki asistle tamamlar.

Karlsruher'de forma giydiği özellikle 2011-2012 sezonunda gösterdiği performansla dikkat çekerek kendisini tam anlamıyla ispatlayacağı takım Hamburg'a geçer.

Fakat 2012-13 sezonunda gerçekleşen bu transferden sonra biraz daha olgunlaşması için küme düşen Karlsruher'e aynı sezon tekrar kiralanır. Bu defa hem eski takımının yeniden 2. Lig'e çıkmasında büyük rol oynar, hem de 3. Lig'de yılın futbolcusu seçilir…

14 Ağustos 2012'de Hamburg ile sözleşme imzalayan futbolcu, 2013-14 sezonunda takıma katılır. 9 numarayı alan futbolcu, 4 Ağustos 2013'te *SV Schott Jena* ile oynanan *Almanya Kupası* maçında ilk kez Hamburg forması giydi. Bir hafta sonra FC Schalke 04 ile oynanan Bundesliga 1. hafta maçında sahaya ilk 11'de çıkar.

Hakan sırasıyla; Türkiye U-16, U-17 ve U-19 Milli Takım'larında forma giydikten sonra, Türkiye'de düzenlenen ***"2013 FIFA 20 Yaş Dünya Kupası"*** kadrosuna edilir ve grup maçlarının sahaya ilk 11'de çıkarken 1 ***Altı*** dahil hepsinde gol kaydeder. 13 Ağustos 2013'te U-21 Avrupa Şampiyonası elemeleri için *Türkiye Ümit Milli Futbol Takımı*'nda da ilk kez forma giyer.

Hakan Çalhanoğlu Türk Milli Takımı'nın U16, U17, U19, U20 ile Ümit Milli Takım kadrosunda yer bulmasına rağmen; Almanlar, Hakan'ın peşini bir türlü bırakmaz ve Hakan'a Alman Milli Takımı'nda oynaması için baskı yaparlar.

Almanlar, Bayburtlu Çalhanoğlu Ailesi'ni ikna etmek için her yolu denerler… Hakan'ın geleceği için bir koz olarak telkin edilen Alman Milli Takımı'nın popülerliği bile bu çabaya yetmez, ailesini hiç etkilemez… Bu süreçte, Alman medyası tarafından 'yeni Mesut Özil' gibi gösterilse de, o Mesut Özil'in aksine *"Bu bayrağa hizmet etmek, onurların en büyüğüdür"* diyerek tercihini Türk Milli Takımı'ndan yana kullanır.

Hakan, 2013-14 sezonunda Hamburg formasıyla ulusal lig kariyerine başlar…

Fatih Terim, 2014 FIFA Dünya Kupası elemelerindeki Andorra maçının kadrosuna alır Hakan'ı ve maçın 82. dakikasında oyuna dahil ederek tüm tartışmalara tamamen nokta koyar. Ancak Hakan'ı çok iyi tanıyan, değerini iyi bilen Almanlar'ın ona olan ilgisi hiç bitmez.

Bir sonraki süreçte ise, genç yaşta Alman Futbol'unun gelmiş geçmiş en iyi frikik kullanan isimleri arasına giren Hakan rekor bir ücretle, Bundesliga ekiplerinden Bayer Leverkusen'le 5 yıllık sözleşme imzalar. Çalhanoğlu Bayer Leverkusen'e tam 30 Miyon euro'ya mal olurken , Terim'in ne kadar doğru bir karar aldığını ve Türkiye'ye nasıl bir oyuncu kazandırdığını anlamıştı herkes.

Bayer Leverkusen'de geçirdiği 2014-15 sezonunda; kupada, ligde, Avrupa liglerinde toplamda 47 Maçta 13 gol atan Hakan, 8'de asist yaptı. Leverkusen'de gösterdiği bu performans ile futbol otoriterlerinden gelen övgüler her geçen gün artarken hiç olmayacak gelişmeler yaşandı. Milli Takımdan arkadaşı Gökhan Töre ile yaşadığı silah olayı ile derinden sarsıldı. Hakan kendisinin saygı ve sevgi duyduğu Fatih Terim'le ters düştü, Alman Milli Takımı'na karşı *"bir kenara koymak benim için çok zordu"* diyerek nitelendirdiği Türk Milli Takımı'ndan ayrı kaldı. Bazı Türk medya mensupları ise Hakan'ı suçlu gösterdi ve bu talihsiz yaklaşım Çalhanoğlu ailesini derinden yaralarken, Türk yıldızı teskin etmek maalesef Alman basınına düştü.

Terim, milli takıma ara vermek zorunda kalan genç yıldıza kapıları kapattı. Tarafların olayı açıklığa kavuşturup sorunun çözülmesinin beklendiği o günlerde, karşılıklı sert açıklamalar devam etti. Daha sonra aracıların olayı tatlıya bağlamak istediği süreçte, *"Fatih Terim'den özür dilemem. Ben ülkesini seven bir adamım. Hakan'ın Türkiye'de oynaması için baskı yapan benim. Biz görevimizi yaptık. Bundan sonra Hakan'ı alırlar ya da almazlar, karar onların"* diyerek, Terim için 'özür' talebine rest çeken baba Hüseyin Çalhanoğlu, aslında 'ne olursa olsun ay-yıldızlı formayı bir kez bile olsa giyinen Hakan'ın önünde sonunda milli takıma döneceği' mesajını da veriyordu. Nitekim fazla sürmedi…

Hakan'ı o günlerde yalnız bırakmayan isimlerden biri olan Bayer Leverkusen Sportif Direktörü Rudi Völler, öyle bildiğinden vazgeçmeyecek biri olan Fatih Terim'i sürpriz bir şekilde Almanya'ya davet etti. Terim de bu sürprize sürprizle cevap vererek, Hakan gibi bir yeteneğe gerçekten ihtiyacı olan Türkiye Milli Takımı için geri adım attı. Zaten Almanya Futbol Federasyonu Sportif Direktörü Hansi Flick'in, Almanya'da yetişip de başka ülkelerin milli takımlarını tercih eden gurbetçi yıldızlar ile ilgili yaptığı "eksikliğini hissettiğimiz tek oyuncu Hakan Çalhanoğlu" şeklindeki açıklaması, genç yıldıza karşı her şeyden önce gösterilmesi gereken bir vefa olduğunu ortaya koyuyordu.

Çünkü Alman Milli Takımı'nda oynayacak kapasitede olan ve ısrarlı bir şekilde teklif de alan Hakan'ın, kabul etmek gerekirse, daha parlak bir gelecek için her şeye ama her şeye rağmen Türk Milli Takımı'nı tercih etmiş olmasının bir karşılığı olmalıydı. Terim de, yapılması gerekeni yaptı… Hem de onu onurlandırarak! Hakan'ın Şampiyonlar Ligi maçını izlemek için Almanya'ya giden tecrübeli teknik adam, baba Hüseyin Çalhanoğlu ile de görüştü. Çalhanoğlu Ailesi'ni mutlu eden bu yaklaşımın ardından tekrar milli formaya kavuşacak olan Hakan'dan beklenen açıklama geldi: "Ülkem için varım"

Hakan Çalhanoğlu, Bayer Leverkusen'de ortaya koyduğu performansla, attığı gollerle, yaptığı asistlerle kendinden söz ettirmeye devam ediyor. Görünüşe bakılırsa daha 21 yaşında olan Hakan'ı tüm dünya konuşmaya devam edecek. Özellikle frikikten attığı gollerle biz Türkleri çok sevindirecek. Son olarak Euro 2016 yolunda kritik maçlardan biri olan Çek Cumhuriyeti – Türkiye maçında 2-0 'lık galibiyetinin ikinci golünü atan isim oldu. Nitekim bir sonraki maçta Türkiye Euro 2016'ya direk gitmeye hak kazandı. Bu demek oluyor ki, Hakan Çalhanoğlu Türk Milli Takımı'nda daha fazla forma şansı bulacak ve Milli Takıma büyük katkı sağlayacak.

Bugünlerde Italyan devi AC Milan forması giyen milli futbolcumuza başarılarının devamını diliyoruz.

Fatih Örer

Bu sayımızda, *" Kale Arkası "* sayfamızın konuğu, kürek sporu camiası içinde her neslin sevgisini, saygısını kazanmış Fatih Örer ağabeyimiz. Fatih Örer, 1977 yılından bu yana kürek sporunun içinde ve hem Türkiye'de hem de uluslararası platformda defalarca şampiyonluklar kazanmış bir isim. Bu röportaj için bizi kırmadı, evinde ağırladı ve eşi *Fevziye Hanım*'ın bize ikram ettiği şahane kurabiyeler ve kahve ile başladık merak ettiklerimizi sormaya.

Fatih Ağabey, biz seni gayet iyi tanıyoruz ama Tribune Sport Magazin okuyucuları için kendini kısaca tanıtabilir misin?

İstanbul'da doğdum. 58 yaşındayım. İlköğretim yıllarım aynı şehirde geçti. Anadoluhisarı spor akademisinde lisans eğitimimi tamamladım. Kısa dönem askerlik yaptıktan sonra Boğaziçi üniversitesi bünyesinde, öğretim görevlisi olarak yirmi beş yıl çalışıp, 2010 yılında emekli oldum.

1986 yılında, Boğaziçi üniversitesi kürek takımını kurdum ve bu takımı 15 yıl fahri olarak çalıştırdım. Bu olay diğer üniversite yönetimlerine örnek oldu ve onlar da arkamızdan geldiler. Bu dönemde binlerce öğrenciye kürek sporunu tanıttık ve sporcu olmalarına önayak olduk. Oxford ve Cambridge üniversitelerini 5 kez ülkemizde ağırladık. Yurtdışında ülkemizin ve üniversitemizin tanıtımını gerçekleştirdik.

Kürek sporuna nasıl ve nerede başladın? Bu spordaki ilk gününü hatırlıyor musun?

1977 yılının fırtınalı bir gününde, Galatasaray kulübünde başladım. O zaman kayıkhane Galatasaray Adası içindeydi ve su idmanına oradan çıkılıyordu. Yukarıda da söz ettiğim gibi, o gün Boğazda inanılmaz kuvvetli bir fırtına vardı ve bazı evlerin damları uçmuştu. O ilk gün, kulübün kıdemli dümencisinden ilk kürek çekme dersini almıştım. Tekne antrenmanı bana çok büyük zevk vermişti.

İlk suya indiğin tekne kategorisi neydi?

İlk suya indiğim tekne, o zamanlar bindirme diye tabir edilen, ahşap, çok ağır bir *"İki Çifte"* idi.

İlk günlerde Kürek sporunun içinde bu kadar uzun yıllar kalacağını düşünmüş müydün? Master kürekçi olarak devam etme fikri nasıl oluştu?

Kürek hayatımın ilk günlerinde, ömrümün tamamında kürek sporunu yapacağımı hiç mi hiç düşünmemiştim. Lakin 8 ya da 10 yıl sonra, Almanya'da uluslararası bir yarışta, rakibimiz olan *"Sekiz Tek Dümencili"* teknesi içinde Alman rakiplerimizden bazılarının 45- 50 yaşlarında olması, benim kafama da bu sporu çok uzun yıllar boyunca yapabileceğim fikrini yerleştirmeye başladı. Profesyonel yarışmacılığı bırakıp, *master* kürekçi olarak devam etme nedenim ise benden yaşça küçük rakiplerden yarış almak ve onları geçmenin zaman içinde oldukça zorlaşmış olmasıdır.

...O şerefli formayı taşımak, kulüp forma aşkının fersah fersah üstünde bir duygudur...

İlk şampiyonluğunu nerede, ne zaman, hangi tekne sınıfında kazandın?

İlk Türkiye şampiyonluğumu; o zamanlarda ulusal yarışların da yapıldığı, Küçükçekmece parkurunda kazandım. Yıldızlar *"İki Tek Dümencisiz"* kategorisiydi. Dikkatimi çeken; rakiplerimizin bizden 20 cm kadar kısa ve zayıf olmalarıydı. Gerçi onlar normaldi; ben 16 yaşımda, 190 cm boyunda, 85 kg bir sporcuydum, ekip arkadaşımında yakın özellikleri vardı.

İlk milli takıma seçilişin ne zaman? Kaç kez milli oldun? Ay yıldızlı forma ve yarattığı duyguları nasıl açıklarsın?

Milli takıma ilk kez 1977 yılında seçildim; ama antrenörümüz kendimizden yaşça büyüklerle yarışacağımızı neden gösterip, ezilmeyelim diye bizi yarışa göndermedi. Gerçi ileriki yıllarda bunun acısını çıkarttım, tam sayısını bilmiyorum ama 150 kez milli formayı giymişimdir. Fakat ilk kez milli takıma seçilip gidememek içimi çok acıtmıştı. O şerefli formayı taşımak, kulüp forma aşkının fersah fersah üstünde bir duygudur.

İlk uluslararası başarı?

İlk uluslararası başarım Avusturya'da, *Villach* yarışlarında birincilik ve Yunanistan'da kazanmış olduğum Balkan Gençler Şampiyonluğu'dur.

Unutamadığın yarış ya da yarışlar hangileridir?

Yunanistan'da Gençler Balkan Şampiyonu olduğumuz yarışı asla unutamam. Bu şampiyonada sabah final yarışımıza gitmeden önce kahvaltıda televizyon izliyorduk, ekip arkadaşım *Yani Suvermezoğlu* heyecanla bana *" Sus Fatih! Türkiye'den anormal haberler var "* dedi. Haberlere kulak verdik ki; ülkede askerler yönetime el koymuşlar.

Kafamızda deli sorular ile o halde yarışa girdik ve Balkan Şampiyonu olduk. Dönüşümüzde ülkeye giriş, çıkışlar durdurulmuş olduğu için uzun süre gümrük kapısından Türkiye'ye giriş yapamadık. Zaten bu yarışın kampı için Bulgaristan'a giderken de ülkede anarşi dolayısıyla günde 20 kişi ölüyordu. Yani durum parlak değildi.

Ayrıca bir diğer unutamadığım yarış ise Avusturya

Villach' ta, çok çekişmeli bir yarış çekmiştik ve sonuç *Fotofinish*'e kalmış, yaklaşık on dakika sonra açıklanan sonuç ile biz ikinci ilan edilmiştik. Hayal et! 2000 m ölümüne yarışıyoruz ve son santimde avucundaki şampiyonluk hazinesi rakibine gidiyor. Ama bu muhteşem olay gibi dinamikler dolayısıyla 58 yaşımda hala yarışıyorum ve sağlığım izin verdiği sürece, ömrümün sonuna dek yarışmaya devam edeceğim.

Bu güne dek aynı ekipte bulunduğun en iyi kürekçi kimdi sence?

Bu güne dek aynı ekipte bulunduğum arkadaşlarımı hiç birbirinden farklı görmedim ama *Yani Suvermezoglu* kardeşimi asla unutamam.

Okul ile spor nasıl gitti? Okul ile spor bir arada yürümez klişesi hakkında düşüncelerin?

Kürek sporuna lise eğitimim sırasında başladım, sonra spor akademisinde devam ettim. Derslerim ve yaşantıma asla olumsuz etkisi olmamıştır, sadece faydasını gördüm. Tüm eğitim hayatım boyu çok parlak notlara sahip bir öğrenci olamadım, zira birçok öğrenci kardeşim gibi ders çalışmak, uzun süreler masa başında hareketsiz kalmak, benim yaradılışıma aykırıydı. Benim için önemli olan sınıflarımı geçmekti ve onu da her zaman başardım.

Gerçekten de Kürek sporu diğer sporlara nazaran daha cefalı, ağır ve zor bir spor mu?

Kürek sporu diğer sporlara nazaran cefalı ve zordur ama o derece de vefalıdır.

Eğer kürek sporcusuysanız; öncelikle zorlu doğa şartlarında, aşırı sıcakta, nemli ortamlarda, hatta dondurucu soğukta dahi çalışmanız gerekir. *'Hava bu gün çok soğuk, ben suya inmeyeyim"* gibi bir lüksünüz asla olamaz. Ben bir keresinde kürekler sudan çıkınca, ardındaki kürek için öne kayma fazında, kürek palalarında kalan az miktar suyun donduğunu hatırlıyorum. Yine bu derece soğuğa örnek olarak; su antrenmanın başında, yaklaşık her bir dakikalık kürek çekiminden sonra, donan parmaklarımı bacak aramda ısıtıp, kürek çekmeye devam ettiğimi bilirim. Yukarıda söz etmiş olduğum kürek palalarında suyun donması hadisesi, küresel ısınma sebebiyle artık ülkemizde yaşanmasa da, ikinci örnekten asla kaçışımız yoktur ve her kış yaşanır. Yine çok soğukta antrenman üzerine bir örnek vermem gerekir ise iki saat antrenman bitiminde hiç terleyemediğim durumlar, kış aylarında çokça başıma gelmiştir.

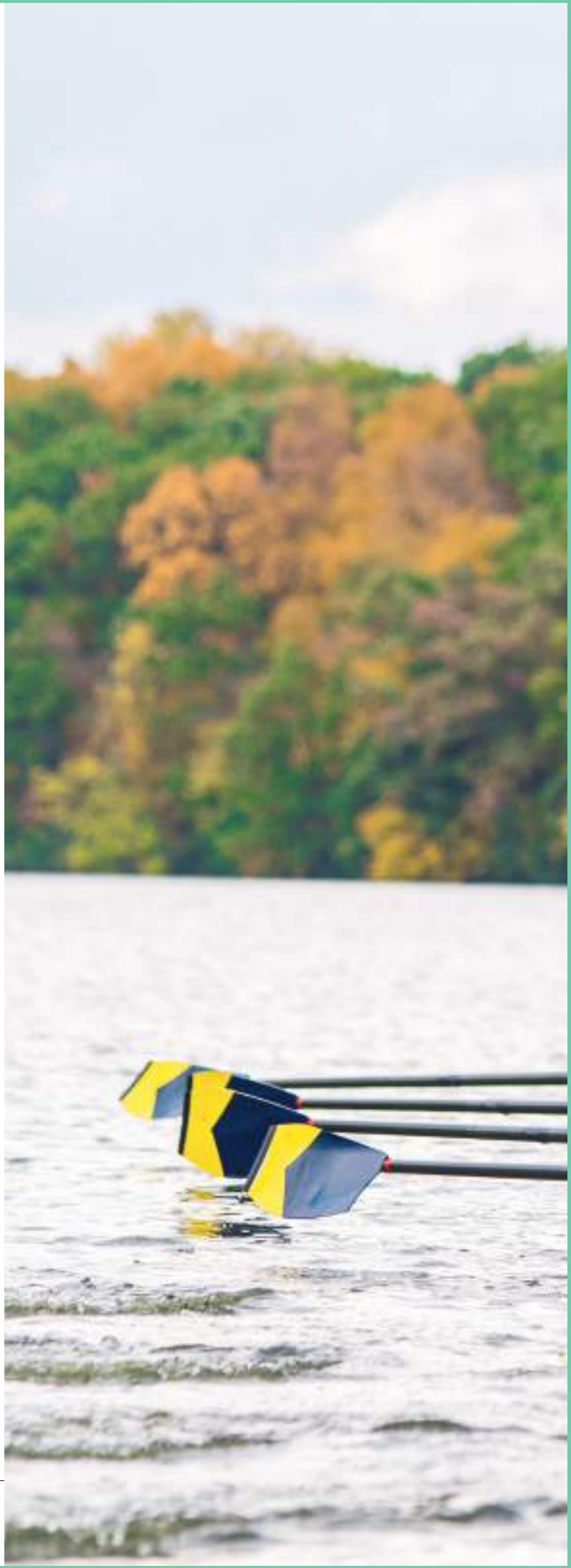
Kardiyovasküler strese de örnekler çoktur. Sen de eski kürekçi olduğundan bilirsin yarış içinde bırakma ve devam etme savaşımızı, yarış bitiminde de bir kürek daha çekemeyecek kadar bittiğimizi. Bahsi geçen strese rağmen ip cambazı titizliğinde, teknenin dengesine özen gösterir ve en temiz, en efektif küreği çekmeye gayret ederiz.

Bu eziyetlere neden katlanırız? Bunu çoğu normal insan anlayamaz. En yakın arkadaşlarımdan bazıları yüzüme deli olduğumu söylerler. Bu benim doğru yolda ilerlediğimin önemli bir işaretidir ve beni motive eder. Ama bu sözünü ettiğim zevkler! Hayat başarısında büyük rol oynar. Çünkü hayat savaşında başarılı olmak için, bu tür zorluklarla gençlik dönemlerinde karşılaşmış olmanız sizi diğer insanlardan daha avantajlı olarak hayata başlamanızı sağlar. Ben 41 senedir bu dünyanın içindeyim ve hayat başarısı yakalayamamış bir sporcu arkadaşımı hatırlamıyorum.

Eskiden idmanlar denizde yapılıyordu, bunun avantajları ve dezavantajları neydi? İdmanların artık göllerde yapılabiliyor olması ve günümüz imkanları, kürek sporunu nasıl etkiledi?

Bundan kırk yıl kadar önce antrenmanlar denizlerimizde yapılabiliyordu. Günümüzde ise deniz trafiğinin aşırı artması nedeni ile denizlerde idman yapılması hiç emniyetli değil, özellikle de *İstanbul Boğazı*'nda. Barajlar ve göller hem suyun düzgün olması hem de emniyet açısından sporculara çok daha ideal şartlar sağlıyor.

Bu arada, tam bu konuya gelmişken; Türk küreğinin barajlara girmesinin ilk öncüsü benimdir. E 80, TEM otoyolu henüz inşa halindeyken, ben partnerimle *"İki Tek Dümencisiz"* teknemizi, haftada iki, üç kez, arabamın üzerine yükleyip *Galatasaray Adası Kuruçeşme*'den , *Alibeyköy Barajı*'na taşırdık, idmandan sonra ise tekrar Galatasaray Adası'na. Bunu neden mi yapardım? Milli Takım kampları için Bulgaristan'ın *Pançerova* golüne giderdik ve 15 günlük kamplar sonunda, derecelerimiz 30 saniye ile 45 saniye arasında iyileşirdi. Zaten uluslararası başarı arıyorsanız, göllerde çalışmalısınız. Boğazda antrenman programları da delik deşik olurdu, nasıl mı? Antrenman ortasında, bir bakarsınız kıç taraftan bir yolcu gemisi veya tanker geliyor, ona yakalanırsanız hem direkt dalgası hem de sonra yalılardan dönen dalgası antrenmanı perişan eder. Bunu yaşamamak için Allah ne verdiyse hızlı ve kuvvetli kürek ile kaçış. Hâlbuki o gün teknik ve yavaş antrenman yapılması gerekmektedir, işte antrenmanın telef oluşu. Bahsi geçen dev deniz taşıtlarının altında kalma riski de cabası. Kürek sporu elbette bu sebeplerden dolayı bir gün göllere geçecekti, buna erken sebep olmam ile öğünürüm. Zaten bu geçiş, günümüzde yakaladığımız dünya çapında başarıların ana sebebidir.



Spor hayatın boyunca kürek çektiğin kulüpler hangileridir?

Galatasaray, Fenerbahçe ve Boğaziçi Üniversitesi kulüplerinde kürek çektim.

Fatih ağabey, şimdi gelelim Galatasaray'dan Fenerbahçe'ye transferine. Bu transfere hangi olaylar neden oldu? O günlerdeki psikolojik durum ve o transferden sonraki ilk "8 Tek Dümencili" yarışı, o günlerde neler oldu, bize biraz anlatır mısın?

Galatasaray'dan Fenerbahçe' ye transfer sebebime gelince: 87 veya 88 yılları, Almanya Münih' te Türkiye şampiyonası için kamptayız, sağanak bir yağmur yağıyor. Bir arkadaşım sinüzit rahatsızlığını öne sürerek antrenmanın iptalini istedi. Antrenörümüz ise mutlaka suya çıkmamız için diretiyor, bunun sonucunda da ufak bir tartışma yaşandı. Türkiye Şampiyonası atlatıldı ve sezon sonu o sporcu arkadaşımız askere gitti. Bu arkadaşımız bir buçuk yıl sonra askerden döndüğünde antrenörümüz geçmişte yaşanmış o tartışma nedeniyle onu ekibe almadı ve bu durumda da biz tecrübesiz, yeni bir kardeşimizle çalışmak durumunda kaldık. Ben de takım kaptanı olarak aralarını iyileştirmeye çalışırken, olay istenmeyen mecralara kaydı ve biz kısa süre sonra birkaç arkadaşımla beraber Fenerbahçe'ye transfer olduk. Böylelikle 1977 yılında Galatasaray'da başlayan kürek kariyerim,1989 yılında Fenerbahçe'ye geçişimle devam etti. Spor hayatımda yapmış olduğum bu değişikliğin çok ilginç psikolojik sonuçlarını yaşadım. Bu duruma en önemli örnek, Galatasaray'da katıldığım yarışların hemen hepsinden zaferle çıkarken, Fenerbahçe'de hemen hemen tüm yarışlarda geçildim. Bu transfer analizini tam olarak yapamadığım enteresan sonuçlar yaşattı bana.

Fenerbahçe formasıyla ilk yarışa gelecek olursak: Sapanca'da 6000 m maraton, hiç aklımdan çıkmıyor. İki ezeli rakip yan yanayız, hakemler çıkışta teknelerin başlarını aynı hizaya getirmeye çalışıyorlar. Hakemin Galatasaray için verdiği komutu, Fenerbahçe forması içinde olmama rağmen ben tek başıma yaparken, tüm ekip bir anda *"Ağabey ne yapıyorsun? Hakem Galatasaray'a komut veriyor"* dediler ve ben bu uyarı sonucunda kendime geldim. İşin aslı bu durumum çok normaldi, düşünsene bir kere 12 yıl aynı forma, o kulüpte spora başlangıç, her ortam sarı/kırmızı, tüm nesneler Galatasaray ile alakalı. Genç ve heyecanlısınız, sonuç komik. Fenerbahçe'de beraber kürek çektiğim arkadaşlarım ile Milli Takım kamplarında, yarışlarda ve çeşitli sosyal ortamlarda hep birlikteydik ve tümü canımdı ama o forma değişikliği başka bir duygu.

Ben hiçbir zaman kulüpleri, kürek ve arkadaşlarımın önüne koymadım; yani en kritik ve zorlu yarışlardan önce ve sonra dahi ilişkilerimde hiç dengeyi bozmadım. Kulüpler şartlara bağlı olarak değiştirilebilir; ama arkadaşlar asla. Spor hayatımda da ömrümün sonuna dek aynı prensiplere bağlıyım. Değerli ve kürek sporunun destekçisi Fenerbahçe ve Galatasaray kulüplerine mensup arkadaşlarımla ailevi

seviyede de ilişkilerime devam ediyorum. Fanatizm hayatımda hiç olmadı, bahsettiğim kulüplerden amatör şube sporcusunun hayal edemeyeceği maddi ve manevi yardımlar gördüm. Bu röportaj vasıtası ile tekrar hepsine şükran sunuyor ve önlerinde saygı ile eğiliyorum.

Ergometre'nin kürek sporuna faydası nedir?

Ergometre, su antrenmanı yapılamayacak şartlar -aşırı rüzgâr, soğuk, dalgalı su- oluştuğunda başvurulabilecek en iyi antrenman aracıdır. Suda kürek çekerken kaslar nasıl çalışıyorsa aynı çalışmayı, kardiyo sistem nasıl devredeyse aynı etkiyi sağlayan muhteşem bir araç. Bu antrenman aracının ortaya çıkmasıyla, sporcuların performansı müthiş yükseldi. Zira ergometre yokken, suya çıkamadığımızda, bizler koşu veya fitness idmanları yapardık. Bu antrenman çeşitleri de sudaki hareketin etkisini vermezdi. Dünya kürek antrenörleri, su antrenmanın uzunluğuna, ergometre antrenmanı ile yapılan kilometreleri de ekliyorlar ki, bu çok doğru bir yöntem. Bu aracın diğer önemli bir yardımı ise; sporcuların kondisyonlarının birebir test edilebilmesidir. Geçmişte bu testler koşu veya ağırlık ile yapılıyordu ve bu da ergometre kadar net sonuçlar vermiyordu. Diğer faydalarından biri de tanıtım amacıyla, insanların toplu olarak bulunduğu mekanlara konup, insanların kullanımına sunulmasıdır.

THE TIMES

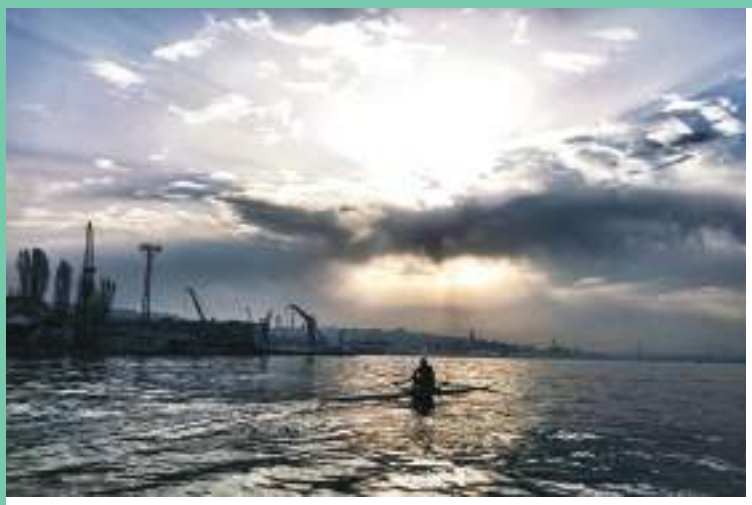
Eton edge home in memorable cup duel

Deniz küreği hakkında düşüncelerin?

Deniz küreği ülkemizin gündemine sanıyorum 2010 yılında federasyonumuzun başarıyla düzenlediği *" Dünya Deniz Küreği Şampiyonası '* ile girdi. Deniz küreği sayesinde daha büyük kitlelere kürek sporu ulaştı. Olimpik teknelerin kulüplerde ancak kendi sporcularına yetecek sayıda olması, bu sporla uğraşmak isteyenlerin önünde büyük bir engeldi ayrıca olimpik teknelerin denge zorluğu da bu sporla uğraşmak isteyenleri oldukça zorluyor ve tedirgin ediyordu. Malumunuz olduğu üzere deniz tekneleri, olimpik teknelerden oldukça geniş ve oturaklı. Bu sayede, sadece İstanbul *Haliç*'te iki kulüpte, yaklaşık 300 kürek sever antrenman yapıyor. Bu kolaylıkları nedeniyle deniz küreği kısa zamanda, olimpik tekne yarışlarının seviyesine geldi.

Hem "Avrupa" hem de "Dünya Master Şampiyonası" şampiyonlukların var. Nasıl bir duygu? Finansmanını nasıl sağlıyorsun? Sponsorun var mı ya da denedin mi?

Emeğinin karşılığını almak ve kürsü yapmak, kelimelerle ifade edilebilecek bir durum değil hele bu başarı uluslararası olunca çok daha büyük bir haz veriyor insana, nihayetinde ülkenizi temsil ediyorsunuz. Sponsorum yok, tüm yarışlara kendi imkânlarımla gidiyorum, işin açıkçası kimse teklif etmedi, ben de denemedim.



Hafif kilo kategorisi, Türk Milli Takımı'nı olumlu etkiledi ve bu kategoride, çeşitli tekne sınıflarında, başarılı sonuçlar aldık. Senin bu konudaki görüşlerin nelerdir?

Hafif kilo branşında: Bayanlarda maximum 60 kilogram, erkeklerde ise maximum; 72 kilogramı geçmeyen sporcular yarışabiliyor.

Hafif kilo kategorisinde sağladığımız bu başarılar ise arkadan gelen genç sporculara ciddi boyutta bir kendine güven sağladı. Artık onlar da yapabileceklerine inanıyorlar. Ağır kilo sporcuları ki bunlar yukarıdaki ağırlıkların üstü olanlar, hafif kilo sporcularının başarılarını yakalayamadılar. Bu farkı yaratan en önemli özellik ise kiloya bağlı olarak üretilen kuvvet yani relatif kuvvet ve hafif kilo sporcularımızda bu özellik daha büyük. Hafif kilo sınıfında son yıllarda Dünya ilk üçüne giren milli sporcularımız, bizlere büyük sevinçler yaşattı.

Bir dönem kulüpler yabancı sporcular getirdi, bunu mantıklı buluyor musun? Yabancı çalıştırıcı olayına bakışın nedir?

Tüm spor dallarında başarılı yabancılara olumlu bakıyorum. Zaten bu olgu spor dünyasında vücut bulmuş yadsınamaz bir gerçek. Tüm amatör branşlarda, çeşitli ülkelerde de yabancı sporcular mevcut ama yabancı sayısı abartılmamalı diye düşünüyorum. Zaten ülkemiz sporcuları da yabancı sporcuların kalitesinde ve kısacası bu durum çok da gerekli değil bence. Bir de olayın şu yönü var ki; yabancı sporcular, zaten kısıtlı olan kulüplerin imkânlarını, Türk sporculardan daha fazla kullanıyorlar ve bu da kulüpleri maddi yönden sıkıntıya sokuyor. Yabancı çalıştırıcı konusunda da aynı fikirdeyim. Uluslararası ilişkiler, eğitimler sayesinde bizim hocalarımız da çok iyi seviyelere geldiler, bu nedenle yabancı çalıştırıcı mübrem bir olay değil.

Yabancı sporcu ile yabancı çalıştırıcı arasındaki en

Fatih Ağabey, son olarak eğer bir gün, "Türk Kürek Tarihi" ismi altında bir kitap yazılacak olsa, sence kapak fotoğrafı ne olmalıdır?

"Türk Kürek Tarihi" yazım çalışmaları, bazı eski kürekçiler tarafından devam ediyor diye biliyorum. Eğer bir gün tamamlanır ise kapak fotoğrafı, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün kürek çeken fotosu olmalıdır. Bu fotoğraf biz kürekçiler için çok büyük bir onurdur.

Röportaj: **Teoman Can Tamturk**

önemli fark ise sporcunun ferdi olarak gücü kısıtlı ama antrenörün çok sayıda sporcuya etkisi mümkün, yani daha somut olarak söylersek, yabancı girdiği bir yarışı alır ama antrenör onlarca sporcuya dokunur, bu bağlamda kalıcı faydası çok daha yüksektir. Lisan, yabancı çalıştırıcı ile sporcu arasında çok büyük engel olabiliyor, bu sebeple sporcuların hayat başarısı için lisanlarını da geliştirmeleri oldukça önemli. Çalıştırıcının sadece antrenman programını sporcuya uygulatması yanında, ruhsal iletişim ve motivasyon konusunda da lisan çok önemlidir.

Kürek sporunun ülkemizdeki en büyük eksiği sence nedir?

Kürek havuzu (Kürek yarışlarının yapıldığı, yapay ya da doğal parkur) en büyük eksiğimizdir. Branşımızın popüler olmaması, ülke çapında kürek sporcusu sayısının az oluşu, bu tesisleşmeye karar verecek kişilerin kürek sporunu tanımamaları ve yine bu kişilerin bu tür bir tesisin ülke ekonomisi ve tanıtımına katkısını düşünememeleri nedeni ile tesisleşme konusunda çok geri kalmış durumdayız. Bu sene bir buçuk ay Bulgaristan'ın *Plovdiv* şehrinde kaldım. *Plovdiv*, küçücük bir şehir. Bu süre içinde kürek havuzunda; *"Dünya Kano-Kayak Şampiyonası, Balkan Kürek Şampiyonası ve Dünya Kürek Şampiyonası"* yapıldı. Şehrin tüm otelleri doldu, taksiler insan taşımaya yetişmedi. Alışveriş yerleri, restoranlar hınca hınç doluydu. Yani İstanbul'un *Ortaköy* semti kadar bir şehir, ülke ekonomisine büyük katkı yaptı.

80'li yılların sonlarında Oxford, Cambridge, Boğaziçi Üniversitesi takımları arasında "8 Tek Dümencili" yarışları yapıldı, sence bu yarışlar Türk kürekçisinin yabancı ekiplerden çekincesini bir nebze de olsa azalttı mı?

1985 yılında Boğaziçi Üniversitesi Spor Bölümü'nde okutman olarak çalışmaya başladım. İlk iş olarak böyle başarılı bir üniversitede olmayan kürek branşının temellerini attım. Kürek branşını kurduk, iki yıl sonra yönetimimize Oxford, Cambridge üniversiteleri ile yarışmak isteğimizi bildirdik ve destekleriyle başardık. Tabii ki uluslararası sportif ilişkiler tüm ülke sporcuları için önemlidir. Katkıları da yadsınamaz. Bu yarışlar sayesinde sporcularımız, yabancılarla denkliklerini gördüler.

Aktif kürek hayatını kaç yaşında noktaladın? Master olarak devam etme fikri nasıl ortaya çıktı? Hiç yeter artık demedin mi?

Aktif kürek hayatımı 2004 yılında 43 yaşımda noktaladım ama asla kürek sporundan kopmayı düşünmedim. Kürek hayatım boyunca master yarışlarının farkındaydım. Hatta aktif sporculuk hayatıma son verdiğim yıl, ilk uluslararası master yarışıma, Fransa da katıldım; başarılı olamadım. Bu başarısızlık, benim performansımın kötülüğünden değil, kiraladığım teknenin ayarlarının bana uyumsuzluğundandı. Bu durum, kendime ait teknemin olmaması sebebiyle beni çok kez üzdü. Daha sonraki yıllarda, 26 yıldır Almanya'da yaşayan, master kürekçi *Erkut Tınaz* da master dünya yarışlarına katılmaya başladı. Ben de onun teknesiyle yarışma fırsatı buldum ve bu sayede çok daha iyi dereceler gelmeye başladı. Onunla aynı fiziksel özelliklerdeyim ve teknesinin ayarları benim için çok uygundu.

Bu yarışlara hazırlanırken her gün idman yapıyor musun?

Haftada 10- 12 antrenman yapıyorum. Ana prensibim her zaman hazır olmak ve yoğun idman yapmak.

Kürek camiası içinde çok sevilen bir karaktersin? Nasıl oldu da herkesin "Sevgili Fatih Ağabeyi" oldun? Nedir bunun sırrı?

Karakter olarak yumuşak, sabırlı, çalışkan ve sakinimdir. Bu özelliklerim, spor hayatım süresince çok daha kuvvetlendi. Asla büyüklerime saygısızlık, küçüklerime sevgisizlik sergilemedim. En üst performans dönemlerimde dahi, yeni sporcu kardeşlerime hep sevgi ve hoşgörü ile yaklaştım. Kısacası benim içimde askerdeki *"Tertipçilik"* asla olmadı. Ne biliyorsam onu genç kardeşlerime vermeye çalıştım. Benim performansımın altında olan fakat aynı ekipte beraber forma terlettiğim arkadaşlarıma asla ve asla büyüklük taslamadım.

Yukarıda saymış olduğum ve sahip olduğum iyi huyları ve davranışları asla uygulamayan bazı büyüklerim olmuştur. Onları hiçbir zaman onaylamamışımdır.

Bu çizgimden en küçük bir sapma yapmadığımı sanıyorum ve bu nedenlerden dolayı da camiada seviliyorum diye düşünüyorum.

Bir de sporu hiç bir zaman yüksek makamlara ulaşmak için kullanmadım.

Sporcu gençlere tavsiyelerin nelerdir?

Sporcu genç kardeşlerime tavsiyelerimi, onlarla birlikte ve onlar kadar yoğun çalışarak empoze etmeye çalışıyorum. Örneğin 58 yaşımda, haftada 10-12 antrenman yapıyorum. Sadece bu performans bile onlara der ki: İyi beslen, iyi dinlen, çok çalış yani onlara tavsiyelerimi yaşayarak veriyorum.

SPORCULARDA OSTEİTİS PUBİS ve KASIK PROBLEMLERİ

Dr. Cem Ergenç
cemergenç@tribunesportmagazine.de

Kalça ve kasık ağrısı tüm spor yaralanmalarının sadece %5 'ini oluşturmasına rağmen sporcularda egzersiz zamanında ciddi kayıpların önemli nedenlerindendir.

Bu sorunlar, uzayan rehabilitasyon süresi ve hatta sporu erken bırakmaya neden olabilir.

Bu ağrıların tanı ve tedavisi spor yaralanmalarının zor ve karmaşık konularından birisidir.

Örneğin Osteitis Pubis; spor dünyasında en çok duyulan ve bilinen ama net tanı konulması, aynı bölgedeki diğer yaralanmalarla sık sık karıştırılabildiğinden bazen kaosa yol açabilen bir durumdur.

SPORCULARDA KASIK BÖLGESİNDE EN SIK KARŞILAŞILAN PROBLEMLER:

-Adduktor Tendinit

-Osteitis Pubis

-Sports Hernie (Sporcu Fıtığı)

-Femoroasetabular Sıkışma Sendromu

Bunların dışında bölgesel kas strainleri, adolesan sporcularda apofiziel avülsiyonlar da akılda tutulmalıdır.

Kas ve tendonların maksimum kullanıldığı vücudun tekrarlayan dönme hareketlerini sık yapmak zorunda olduğu ***FUTBOLDA***;

**özellikle sezon öncesi aşırı yüklenmelerin olduğu

**teknik direktör değişikliği ve ardından yaşanan antrenman sistem değişiklikleri son yıllarda bu rahatsızlıkların insidansını da belirgin artmıştır.

OSTEİTİS PUBİS:

Pubik kemiklerin simfizis pubis ve çevre dokularının ağrılı enflamasyonudur.

Genellikle egzersiz sırasında oluşan mikro travmalara bağlı, uzun süreli aşırı kullanım (overuse) periostal travmaya yol açar.

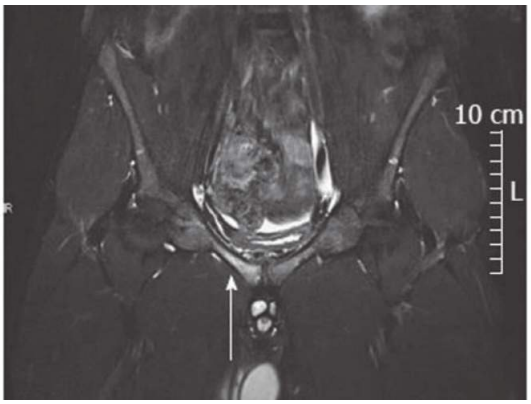
Sıklıkla şikayetler tek taraflı başlar, ileride her iki tarafta da hissedilebilen kasık ağrısı ve alt abdomen ağrısı şeklindedir.

Fizik muayenede simfizis pubis bölgesinde palpasyonla ağrı tipiktir.

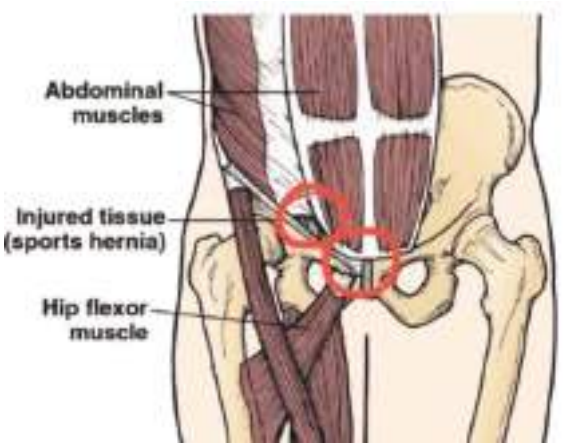
Günümüzde MR *(magnetik rezonans)* rutin tanı konulma sürecinde en sık kullanılan yöntemdir. Erken evrede, semptomlar net oturmadan şüphe duyularak yapılacak Sintigrafi tetkiki erken tanıda çok değerlidir.

Tedavide; NSAİ ilaçlar ve ağrı oluşturan hareketlerden sakınarak aktivite modifikasyonu uygulanmalı, uzun süreli bir tedavi gerektirebileceği için, sabırlı olunması unutulmamalıdır.

Pubik enjeksiyonlar ve etkin FTR en etkili tedavi şeklidir.



SPORTS HERNİE:



Osteitis pubis ile birlikteliği olabilen ve tanılarının en sık karıştırıldığı yaralanmadır.

Normal popülasyonda çok da şikayet yaratmayacak, günlük hayatı çok etkilemeyecek bu yaralanma; sporcularda kesinlikle müdahale edinilmesi gereken bir rahatsızlıktır.

Rutin tetkiklerde çok sık tespit edilemeyen, dikkatli bir fizik muayenede inguinal kanal posterior duvarının palpasyonu, ardından yapılan alt batın dinamik USG ile tanı konulabilir.

En sık rastlanan bulgu zorlamalı bacak adduksiyonu sırasında oluşan ağrıdır.

Konservatif tedavi istirahat, NSAİ ilaçlar ve FTR şeklindedir.

Kesin tedavi cerrahidir. Cerrahiden 6-8 hafta sonrası spora dönülebilir.

SONUÇ OLARAK;

Bu bölgedeki ağrının tanı ve tedavisi spor yaralanmalarının zor ve karmaşık konularında birisidir

Bu nedenle yanlış tanıdan kaçınarak doğru tedavi stratejileri saptamak için bölgedeki patolojilerin bilinmesi ve uygun tanı metodunun belirlenmesi, doğru tedavi protokolünün hazırlanıp uygulanması çok önemlidir.

MEDICON
APOTHEKE

www.medicon-apotheke.de

Ihre Apotheke in Franken und der Oberpfalz

*Arzneimittel **preisgünstig** und in großer Anzahl für Sie bereit zu halten, **perfekten Service** anzubieten, Zeit für Sie zu haben, Zeit für ein ausführliches **Beratungsgespräch** – das sind bei MEDICON Selbstverständlichkeiten!*

Wir sind gerne für Sie da

In Nürnberg, Fürth, Erlangen, Stein, Zirndorf, Schwabach, Lauf, Ansbach, Bamberg und Regensburg

Weitere Infos finden Sie unter
www.medicon-apotheke.de

TÜRKİYE'NİN PREMIER SPOR KANALI

www.fcn-bau.de