

KARATE

TÜRK



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU'NUN ÜCRETSİZ AKTÜALİTE VE BİLİMSEL YAYINIDIR

SONBAHAR 2018 / YIL: 9 / SAYI: 25

RÖPORTAJ:
AYKUT KAYA
TUBA YAKAN

TURNUVA:
KARATE 1 PREMIER LİG - İSTANBUL
KARADENİZ VE HAZAR ÜLKELERİ

SAGLIK:
BESLENME VE PERFORMANS
DİZ-BAĞ YARALANMALARI

AKDENİZ'İN HAKİMİ TÜRKİYE

İspanya'da düzenlenen
18. Akdeniz Oyunları'nda
yedi madalya kazanan
Ay yıldızlı ekibimiz,
karatede en başarılı
ülke oldu





2.000 MİL'E, ASİSTANS HEP SENİNLE!

Miles&Smiles Asistans ile hayatınızı kolaylaştıracak onlarca hizmete sadece 2.000 Mil karşılığında bir yıl boyunca sahip olabilirsiniz.

Seyahat-rezervasyon, tesisatçı-çilingir temini, çiçek gönderimi, yol yardımı, ambulans, hukuki danışmanlık, tamirat desteği ve concierge gibi hizmetlerden faydalanmak için Miles&Smiles çağrı merkezini 7/24 arayabilirsiniz.



milesandsmiles.com

“Kilolarınızın sizi ele geçirmesine izin vermeyin.”

Obezite

Cerrahisiyle kilolarınızdan

KURTULUN



Hastanemizde obezite ve metabolik cerrahisi ameliyatı

Genel Cerrahi ve Obezite Cerrahisi Uzmanı

Doç. Dr. Ali HARLAK

tarafından yapılmaktadır



Cihan Çağrı Merkezi
0850 299 9999



cihanhastanesi



cihanhastanesi



CiHAN
HASTANESİ



20

Milliler, Cumhurbaşkanı
Erdoğan ile bir araya geldi



40

Gençlik Olimpiyatları'na
Genel Bakış

28

Karate 1 Premier Lig
İstanbul



50

Akdeniz Oyunları
Tarragona 2018



60

Karadeniz ve Hazar
Ülkeleri Şampiyonası



66

Röportaj:
Aykut Kaya

4 Esat Delihasan

6 Editör

8 Yakın Plan

10 Gündem

18 19 Mayıs Resepsiyonu

22 Tokyo 2020 programı açıklandı



26 Haber: İftar geleneği sürdü

46 Sağlık / Diz-Bağ yaralanmaları

50 18. Akdeniz Oyunları

68 Röportaj: Aykut Kaya

74 Sağlık / Sporcu Beslenmesi

80 Gelecek sayı



**Esat
DELİHASAN**

KARATE FEDERASYONU BAŞKANI

YOLCULUĞUMUZ BAŞLIYOR

2018'in ikinci yarısına girdiğimiz şu günlerde, Halil Rifat Paşa'nın "Gidemediğin yer, senin değildir" sözü kulaklarımda yankılanır. Malumunuz, bizim için hayalin gerçeğe dönüştüğü ilk Olimpiyat Oyunları olan Tokyo 2020 için puanlama süreci başladı. 2 Temmuz 2018 itibarıyla artık kazanılacak her maçın önem arz ettiği bugünlerde karatenin doğduğu topraklar olan Japonya'da olimpiyat heyecanını yaşamak, Türk Bayrağı'nı göndere çektilerik İstiklal Marşımızı tüm dünyaya dinletmek en büyük arzumuz.

Geride bıraktığımız süreçte Milli takımlar seviyesinde yoğun bir dönemi geride bırakıyoruz. Tabandan tavana kadar tüm sporcularımız, Milli şuuru en yoğun bir şekilde yaşayarak bu sürece hep birlikte hazırlandı. Olimpiyat kotası almanın zorluğunu biliyoruz ancak yaptığımız ve yapacağımız çalışmalarla bunun üstesinden geleceğimize, Tokyo'da yer alacağımıza inanıyorum. Çünkü bu bizim hayalimiz.

Karate Premier Lig, A Serisi turnuvalarının öneminin arttığı bu dönemde önümüzde bir de Büyükler Dünya Şampiyonası var. Kasım ayında İspanya'nın Madrid kentinde gerçekleşecek şampiyonada istikrarlı grafiğimizi sürdürmek, öncelikli hedeflerimiz arasında. Bugünlerde sıkça Tokyo 2020'yi dile getiriyoruz ancak Dünya Karate Şampiyonası şu an en yakın hedef organizasyonlarımızdan biri. Teknik ekibimiz ve Milli sporcularımıza inancımız sonsuz.

Olimpiyat heyecanını daha erken yaşayacağımız bir organizasyon da var önümüzde: 2018 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları. Ekim ayında Arjantin'in başkenti Buenos Aires'te yapılacak Oyunlarda iki karatecimiz olimpiyat heyecanını yaşayan ilk isimler olacak. Damla Ocak ve Enes Bulut, Olimpik sıralamayı ilk sırada tamamlama başarısı gösterdi. Yaşadığımız gururu kelimelerle tarif etmek zor ancak şunu net bir şekilde söyleyebilirim ki, Arjantin'den madalyalar ile döneceğiz. İkisi de başarıyla geçtikleri bu süreci yine aynı şekilde noktalayacaklardır.

Evet. Yukarıda bahsettiğimiz gibi, Türk karatesi için bu yılın ikinci yarısından itibaren yeni bir yolculuk başlıyor. Önemli kilometre taşlarını başarıyla geçmek için var gücümüzle çalışıyoruz. Geçmişte olduğu gibi gelecekte de camiamızın bize olan desteğini en güçlü şekilde hissederek hep birlikte gururlanacağımız bir dönem geçirmek nasip olur inşallah.

Bu vesileyle bir kez daha vurgulamak isterim ki; Türk karatesini dünyanın zirvesine taşıma yolunda gücümüze güç katan, ne kadar büyük bir aile ve güçlü bir şekilde kenetlenmiş camia olduğumuzu hissettiren, emek veren, mücadele eden, bu ailenin ferdi olan herkese teşekkür ederim.

Sağlıkla kalın...

Kihon

TÜRK SPORUNUN
VE SPORCUSUNUN
YANINDA



www.kihonspor.com



KARATE



Türkiye Karate Federasyonu'nun resmi yayınıdır. Üç ayda bir yayınlanır.
EYLÜL 2018 Sayı: 25

Türkiye Karate Federasyonu adına
İmtiyaz Sahibi
Esat DELİHASAN

Genel Yayın Yönetmeni
Ahmet TÜZÜN
ahmettuzun2000@gmail.com

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ekrem BALTACI
karate@karate.gov.tr

Genel Koordinatör
Ali BILDİRCİN
karate@karate.gov.tr

Genel Yayın Direktörü
Bülent GÜRKAN
bulent@spor-dunyasi.com

Haber Müdürü
Gökhan TANER
gokhan@spor-dunyasi.com

Editörler
Evren ÖZÜYENER, Murat KEMAL

Görsel Yönetmen
Yurdal KÖROĞLU
info@spor-dunyasi.com

Reklam
Mustafa MAYDA
karate@karate.gov.tr

Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın

Yönetim Yeri
Türkiye Karate Federasyonu
Beştepe Mah. Nergiz Sk. No:7-A Kat: 25 D: 56
Viatower İş Merkezi, Yenimahalle / ANKARA
Tel: (0312) 310 61 90-94
e-mail: karate@karate.gov.tr

İstanbul İrtibat Büro
Muratpaşa Mah. Uluyol Cad. İstanbul Tower
İş Merkezi, Kat:3 D.11 Bereç-Bayrampaşa
Tel: (0212) 585 50 20 Fax: (0212) 585 50 10

Baskı / Cilt:
Mavi Ofset Basım Yayın Tic. San. Ltd. Şti.
İkitelli OSB Mah. Heskoop Sitesi
B Blok Kat:1 No:22-23 Başakşehir - İstanbul
Tel: (0 212) 549 25 30
www.maviofset.com

Dergide yer alan yazıların sorumluluğu yazarlara aittir. Dergide yer alan yazı ve fotoğraflar, kaynak gösterilerek kullanılabilir.

TOKYO'YA ADIM ADIM

Tokyo 2020'ye odaklanan ve gözünü olimpiyat madalyalarına diken Türk karatesi; ülke içinde düzenli çalışmalar ve yurt dışında uluslararası organizasyonlara başarılı katılımlarla, yoluna devam ediyor.

Yılın önemli organizasyonları arasında yer alan 18. Akdeniz Oyunları'nda millilerimiz firtına gibi esti. İspanya'nın Tarragona kentinde yapılan organizasyonda Milliler, 7 madalya ile zirvede yer aldı. 23-24 Haziran tarihlerinde yapılan müsabakalarda toplam 10 dalda madalya dağıtıldı. 2013'te Mersin'de düzenlenen 17. Akdeniz Oyunları'nı altı altın, iki gümüş madalya ile zirvede kapatan millilerimiz, 2018'de de unvanını korumayı başardı. 21 ülkenin katıldığı Tarragona 2018'de 10 sporcuyla mücadele eden Ay-yıldızlı ekibimiz, iki altın, iki gümüş ve üç bronz madalya ile genel klasmanda en üstte yer aldı.

Dünya Karate Federasyonu'nun (WKF) en yoğun katılımlı organizasyonları arasında yer alan Karate 1 Premier Lig'de de sezonun beşinci etabı İstanbul'da yapıldı. 8-10 Haziran tarihleri arasında Ataköy Spor Salonu'nda düzenlenen organizasyonda 63 ülkeden 607 karateci mücadele etti. 14 dalda madalyaların dağıtıldığı Karate 1 Premier Lig'in İstanbul etabında sporcularımız iki altın, üç gümüş ve bir bronz madalya kazandı.

Karate 1 Premier Lig, Dünya Şampiyonası'nın ardından en prestijli organizasyonlar arasında ilk sırada yer alıyor. Temelleri 2010 yılında atılan organizasyona sekiz yıldan beri başarıyla ev sahipliği yapıyoruz. İstanbul etabı, dünya sıralamasına puan veren bir organizasyon niteliğinde. Karatenin Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'na girmesiyle birlikte sıkletinde dünya sıralamasında ilk 64 sırada yer alan sporcular bu etaplara katılabiliyor. Dünyanın en iyi 64 sporcusu Türkiye'ye geliyor. Önümüzdeki yıl da İstanbul etabı, olimpiyat kota müsabakaları arasında yer alacak.

Genç sporcuların gelişimi açısından önemli bir organizasyon olan, Karadeniz ile Hazar Denizi'ne kıyısı olan ülkeleri bir araya getiren "Karadeniz ve Hazar Ülkeleri Uluslararası Karate Şampiyonası" da büyük ilgi gördü. Ordu'nun Fatsa ilçesinde düzenlenen şampiyonada beş ülkeden 1004 erkek, 849 bayan sporcu mücadele etti. 31 Ağustos - 2 Eylül tarihleri arasında yapılan organizasyonda madalyalar minik, yıldız, ümit, genç ve 21 yaş altı kategorilerinde dağıtıldı.

Bu arada, 24 Temmuz - 9 Ağustos 2020 tarihleri arasında Japonya'nın başkenti Tokyo'nun ev sahipliği yapacağı 2020 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez programa giren karatede yarışma programının tarihleri belli oldu. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), geçtiğimiz günlerde yaptığı toplantının ardından branşların yarışma programlarını açıkladı. Kata ve kumite olmak üzere toplam 8 dalda madalyanın dağıtılacağı karate branşında müsabakalar 6, 7 ve 8 Ağustos 2020 tarihlerinde düzenlenecek. 33 farklı branşta düzenlenecek 32. Yaz Olimpiyat Oyunları'nda karate müsabakaları, 14 bin 471 kişi kapasiteli Nippon Budokan'da yapılacak.

Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından uluslararası seviyede kata ve kumite olmak üzere 12 daldaki müsabakalar, Tokyo 2020'de kata ve kumite olmak üzere toplam 8 dalda yapılacak. Her dalda 10 karatecinin madalya mücadelesi vereceği Tokyo 2020'de toplam 80 karateci yarışacak. Tokyo 2020 Olimpiyat Kota Müsabakaları sürecinin başlamasıyla büyük önem arz eden WKF Dünya Sıralamasında Türk karateçiler, hemen hemen her kategoride ilk 8'de yer alıyor.

Karate 1 kapsamında düzenlenen Premier Lig, Seri A turnuvalarının yanı sıra Dünya ve Avrupa şampiyonaları ile 2019 Avrupa Oyunları, puan toplama adına karateçiler için büyük önem arz ediyor. Türkiye, Temmuz 2018'de güncellenen WKF ülkeler dünya sıralamasında dördüncü sırada bulunuyor.

Türkiye Karate Federasyonu'nun her yıl Ramazan ayında geleneksel hale getirdiği İftar Programı, 2 Haziran Cumartesi günü İstanbul'da düzenlendi. İBB'nin Avcılar Sosyal Tesisleri'nde gerçekleştirilen iftar, her yıl olduğu gibi yine Türk karate camiasını bir araya getirdi.

Ahmet TÜZÜN

ahmettuzun2000@gmail.com



En iyi savunma içinizdeki cesarettir



**Düzenli olarak spor yapan çocukların
sosyal hayatlarında ve derslerinde daha başarılı olduğunu
biliyor muydunuz?**

SENSEİ İLKAY İLDAŞ

www.kamikaze.org.tr



Kamikaze Spor Kulübü Derneği



www.instagram.com/kamikaze.akrep

Portakal Çiçeği Bulvarı No: 45 Muratpaşa / ANTALYA

Tel: 0542 818 13 80





TARRAGONA HATIRASI

İspanya'nın Tarragona kentinde yapılan 18. Akdeniz Oyunları'nda son şampiyon Serap Özçelik Arapoğlu, kumite 50 kiloda bir kez daha kürsüde yer almayı başarırken, Türk Dil Kurumu'na 'özçekim' olarak giren selfie ile rakipleriyle bu anı madalya töreni sonrası ölümsüzleştirdi.



Fotoğraf: Gökhan Taner





BURAK UYGUR 'OLİMPİK ANNELER' PROJESİNDE

P&G'nin Olimpiyat Oyunları global sponsorluğuna paralel olarak Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) iş birliğiyle hayata geçirdiği Olimpik Anneler projesinde 2018-2019 dönemi başladı. Geçtiğimiz yıl şirketin 30'uncu yılı nedeniyle 30 milli sporcu ve annelerinin desteklenmeye başladığı projeye, bu yıl itibarıyla Milli karatecimiz Burak Uygur da dahil edildi.

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları hazırlıklarını sürdüren son iki yılın kumite 67 kilodaki Avrupa Şampiyonu Burak



Uygur'un da yer aldığı Olimpik Anneler projesi, 2014 yılında başladı. Olimpiyat Oyunları yolunda milli sporcuları ve annelerini destekleyerek Türkiye'de çocuklar ve gençler arasında spor kültürünün yaygınlaştırılmasını amaçlıyor.

"GURUR DUYUYORUZ"

P&G Türkiye ve Kafkasya Yönetim Kurulu Başkanı Tankut Turnaoğlu, "TMOK iş birliğiyle Türkiye'ye özel başlattığımız Olimpik Anneler projesi, globalde yürüttüğümüz bu sponsorluğa farklı bir boyut kazandırmamız açısından çok değerli. Çocuklarımızı spora yönlendirmeyi amaçladığımız projede, "Çocuğuna spor yaptıran her anne, bir Olimpik Annedir" diyoruz. Bu nedenle sadece milli sporcularımızı değil, bu sporcularımızı yetiştiren anneleri de destekliyoruz" ifadelerini kullandı.



ESAT DELİHASAN'DAN BOLU'YA ZİYARET

Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, TKF Yönetim Kurulu Üyesi Orhan Bayraktar, Türkiye Karate Milli Takımlar Menajeri Hikmet Şaha ve Bolu Karate İl Temsilcisi İbrahim Damar ile birlikte büyükler kategorisinde düzenlenen son Türkiye Karate Şampiyonası'na başarıyla ev sahipliği yapan Bolu'ya giderek, Belediye Başkanı Alaaddin Yılmaz'ı makamında ziyaret etti.

Belediye Başkanı Yılmaz'a Türk karatesine vermiş olduğu desteklerden dolayı teşekkür

eden Başkan Delihasan, ilerleyen yıllarda yapılması planlanan organizasyon ve etkinlikler için görüş alışverişinde bulundu.

Belediye Başkanı Alaaddin Yılmaz da şehrin gelecekteki hedeflerinden bahsederken, Bolu'nun spor kenti olmasını amaçladıklarını, tüm spor branşlarının kamp merkezinin Bolu olmasını istediklerini ve bu yönde çalışma yaptıklarını söyleyerek, Karate Federasyonu ile ortak çalışma yapmaya hazır olduklarını iletti.

ŞEMSİ KESER'E TMOK'TAN KUTLAMA MEKTUBU

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin (TMOK) "İyiye, doğruya, güzele" sloganı ile bu yıl 36.'sını düzenlediği 2017 Türkiye Fair-Play Ödül Töreni'nde, fair-play ruhuna uygun davranışları ile 22 kişi ve kuruluş ödüllendirildi.

Törende ödüllendirilen isimler arasında, karatenin de dahil olduğu uzak doğu savunma sporlarının ülkemizdeki gelişimi ve bilinirliği için aktif rol oynayan Şemsi Keser de vardı. 40 yılı aşkın süredir spor alanında yaptığı hizmetlerden ötürü Keser'e, "Kutlama Mektubu" takdim edildi.



İstanbul Şükrü Balcı Polis Meslek Yüksekokulu hocası olan Şemsi Keser, mücadele sporlarının 40 yıllık serüveninde karate, judo, taekwando, kung-fu sporlarının gelişimine katkı sundu.



TÜRKİYE ŞAMPİYONASI RİZE'DE

Ulusal seviyede büyüklerin ardından en önemli ikinci organizasyon olan Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Türkiye Karate Şampiyonası'nın yapılacağı tarihler belli oldu. Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, Rize Valisi Erdoğan Bektaş ile makamında görüşerek Türkiye Şampiyonası'nın Rize'de yapılması noktasında karar aldı. Vali Erdoğan Bektaş'ın Türk karatesine desteğinin önemli olduğunu belirten Başkan Esat Delihasan, Rize'de düzenlenecek organizasyonun camia için hayırlı olması temennisinde bulundu.

Başkan Esat Delihasan'a, Karate Milli Takımlar Menajeri Hikmet Şaha, Rize Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Mustafa Çelik ve Rize Karate Antrenörü Ali Rıza Peçe eşlik etti. 14-17 Kasım tarihleri arasında düzenlenecek Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Türkiye Karate Şampiyonası'nın ardından 18 Kasım Pazar günü Milli takım seçmeleri yapılacak ve 8-10 Şubat 2019 tarihleri arasında Danimarka'nın Aalborg kentinde yapılacak Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Avrupa Karate Şampiyonası'nda ülkemizi temsil edecek sporcular belli olacak.



TORUNU DEDESİNİN İZİNDE

Eski Galatasaraylı futbolcu Ali Beratlıgil'in torunu Kaan Acar, dedesinin izinden gitmek istiyor. Genç yaşına rağmen katıldığı organizasyonlarda kürsüde yer almayı başaran genç karateci, "Dedem Galatasaray'da forma giyerken milli oldu. Ben de branşım olan karatede Milli formayı giymek istiyorum" sözleriyle tutkusunu açıklıyor.

ALİ BERATLIGİL KİMDİR

1950'li yılların Galatasaray'ında Metin Oktay gelene kadar santrfor olarak oynayan Ali Beratlıgil, 1954-55 sezonunda İstanbul gol kralı oldu. Galatasaray ile üç İstanbul Ligi şampiyonluğu yaşadı. 3-1'lik Macaristan maçındaki oyunuyla dikkat çekerken, maçlardaki sakın tavırlarıyla hafızalarda yer etti.

DELIHASAN'A ÖZEL HEDİYE

Avusturya Karate Federasyonu Genel Sekreteri Ewald Roth, kendi hazırlamış olduğu karate tarihi içeren özel işlemeli kitabını, Karate 1 Premier Lig'in İstanbul etabında Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan'a hediye etti. 5. Dan seviyesinde olan Roth, "Kitabın kapağı tamamen el yapımı. Özel bir emek var. Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan'ın dünya karatesine kattığı değerleri düşünürsek, böyle bir eserin Türkiye'nin arşivinde yer almasının önemli olduğunu düşünüyorum" dedi.





GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI'NDA DEVİR TESLİM



Cumhurbaşkanlığı Hükümet Sistemi'nin ilk Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, Cumhurbaşkanı yardımcısını ve yeni yönetim sisteminin ilk kabinesini açıkladı. Yeni kabinde Osman Aşkın Bak'ın yerine Gençlik ve Spor Bakanlığı görevine Spor Toto Teşkilat Başkanı Mehmet Muharrem Kasapoğlu getirildi.

Bakanlıktaki devir teslim töreninde konuşma yapan Bakan Kasapoğlu, daha önceki bakanları saygıyla yad ederek, "Büyük sorumluluk gerektiren bu şerefli vazifeye bendenizi layık gören saygıdeğer Cumhurbaşkanımıza duydukları güven için şükranlarımı arz ediyorum" dedi.

Eski Bakan Osman Aşkın Bak'ın daima desteğini görecekları için mutlu ve bahtiyar olduğunu dile getiren Bakan Kasapoğlu, "Bu güvene ve milletimizin emanetine layık olmak için ekip olarak bütün varlığımızla çalışacağız. Çok şanslıyım" ifadelerini kullandı.

YERLİKAYA VE AKSU BAKAN YARDIMCISI



HAMZA
YERLİKAYA

17 yaşında büyüklerde dünya şampiyonu olarak Dünya Güreş Federasyonu (FILA) tarafından 'Asrın Güreşçisi' unvanına layık görülen Hamza Yerlikaya, sporculuk kariyerinde büyükler kategorisinde 2 Olimpiyat, 3 Dünya ve 8 Avrupa şampiyonluğu kazandı. 2007 genel seçimlerinde AK Parti 23. Dönem Sivas Milletvekili seçilen Hamza Yerlikaya, bu süreçte Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) Üyeliği, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Müşavirliği, TBMM Milli Eğitim ile Gençlik ve Spor Komisyon üyeliği görevlerini de ifa etti. 2012 yılında Güreş Federasyonu Başkanı seçilen Yerlikaya, üç yıllık başkanlık süresinin akabinde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın Başdanışmanı olarak Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde görev yaptı.



SİNAN
AKSU

1980 yılında Ankara'da doğan Sinan Aksu, 2003 yılında kamudaki meslek hayatına TBMM'de başladı. Sırasıyla Milletvekili Danışmanlığı, Çevre Şehircilik Bakanlığı ve Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı Özel Kalem Müdürlüğü, Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri Genel Müdür Yardımcılığı, Başbakan Müşavirliği ve 20 Şubat 2014 tarihinden itibaren Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü görevini yürüttü.

30 Mart 2015 tarihinde GSB Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu Genel Müdürü olarak atanan Aksu, 2016 yılında düzenlenen 1.Hizmetkar Liderlik Zirvesinde yılın hizmetkar bürokrati seçildi.



Ali Bildircin'a yeni görev

Karate camiasının yakından tanıdığı isimlerden Ali Bildircin, Türkiye Karate Federasyonu'nda yeni bir göreve atandı. Daha önce Yönetim Kurulu üyeliği ve Genel Koordinatör görevlerini başarıyla yürüten Bildircin, yeni dönemde Türkiye Karate Federasyonu Genel Sekreteri olarak görevine devam edecek.

1982 yılında karate camiasına adım atan Ali Bildircin, uzun zamandır sporcu, antrenör, idareci olarak yer aldığı karatede önemli görevlerde bulundu.

Yaptığı hizmetlerle camianın beğenisini kazanan Genel Sekreter Ali Bildircin'ı tebrik eder, yeni görevinde muvaffakiyetler dileriz.



HAYAT OKULU'NU GEÇTİLER

Dünyaca ünlü maceraperest Edward Michael Grylls'in doğada verdiği yaşam mücadelesi, genç karatecilere örnek oldu. İnanılmaz Kurtuluş belgesel dizisiyle tanınan ve 'Bear' lakabıyla anılan Grylls'in esinlenen Alayşehir Belediyespor'u Karate Antrenörü Bilal Gültekin, çocuklara yönelik düzenlediği 'Hayatta Kalma Okulu' belgeselinin benzerini beş günlük kampa uyarladı. Minik, yıldız, ümit ve genç karateçilerden oluşan 30 elit sporcu, hayat okulu sınavını başarıyla tamamladı.

Bear Grylls'a özenerek yola çıktıklarını belirten Atnrenör Bilal Gültekin, beş günlük kampa katılan 30 sporcunun internetten,

bilgisayardan ve kısmen de cep telefonlarından uzak durmalarını amaçladıklarını söyledi ve kampın çok verimli geçtiğini ifade etti.



İnanılmaz Kurtuluş belgesel dizisiyle tanınan Grylls'a "Bear" lakabını kardeşi verdi.

UĞUR AKTAŞ WKF.NET'E KONUŞTU

Türk karatesinin yıldızları arasında yer alan Uğur Aktaş, Dünya Karate Federasyonu'nun resmi internet sitesinde yayımlanmaya başlayan röportaj dizisinin yeni bölümüne konuk oldu. Yazıda, Milli karateci için "Türk karatesinde yeni neslin lideri ve mezun mühendis" başlığı öne çıkarıldı.

Türkiye'nin güçlü ve istikrarlı yapısını son yıllarda büyük organizasyonlara yansıttığının vurgulandığı röportajda, "Türk karateçilerin sürekli olarak podiumda yer almaya başlamasıyla birlikte, Uğur Aktaş gibi kaliteli sporcular, Türkiye'nin en güçlü karate ülkelerinden biri haline getirmek için önemli adımlar attılar" denildi.

"Zihnimizde Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonası hazırlıkları başladı" ifadeleri ile psikolojik sürecin başladığına vurgu yapan Uğur Aktaş, "Bu hedefler için çok çalışıyoruz. Elimizden geleni yapıyor, hatalarımızı analiz ediyor ve birbirimize yardım ediyoruz" dedi.

Elektronik Mühendisliği bölümünü yeni bitirdiğini ve tamamen sporculuk kariyerine odaklandığına dikkat çeken Aktaş, "Olimpiyatlar her sporcunun en büyük hayalıdır. Ben de karateye başladığımda günden beri bu anın hayalini kuruyorum. Önümüzde bir fırsat var. Hangi yarışmaya gidersem gideyim, sadece madalya kazanmaya odaklanıyorum. Bazen kaybederim, bazen kazanırım ama hayallerimi gerçekleştirmek için çok çalışıyorum. Madrid'deki Dünya Şampiyonası'nda derece yaparak Olimpiyat Oyunları'na katılmak istiyorum" diye konuştu.





ÜNİVERSİTELİLER KOBE'DE YARIŞTI

JAPONYA'NIN KOBE KENTİNDE DÜZENLENEN ÜNİVERSİTELER DÜNYA KARATE ŞAMPİYONASI'NDA ERAY ŞAMDAN ALTIN, EMRE VEFA GÖKTAŞ DA BRONZ MADALYA KAZANDI.

Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu (FISU) tarafından iki yılda bir düzenlenen Dünya Üniversiteler Karate Şampiyonası'nın 11'inci, 19-22 Temmuz tarihlerinde Japonya'nın Kobe kentinde düzenlendi. Dört Türk karatecinin mücadele ettiği şampiyonayı Türkiye bir altın, bir bronz madalya ile organizasyonu noktaladı.

Bursa Uludağ Üniversitesi adına kumite 60 kiloda yarışan Eray Şamdan, finalde Suudi Arabistan'dan Saud Al-basher ile karşılaştı. Asya üçüncülüğü bulunan rakibi karşısında tatamiden 5-3 galip ayrılan Milli karateci, altın madalyanın sahibi oldu. Kariyerinde altı Avrupa, bir dünya şampiyonluğu bulunan 1997 doğumlu Eray, başarılarına üniversiteler dünya şampiyonluğunu da ekledi. Ankara Gazi Üniversitesi'nde öğretim hayatını sürdüren 21 yaş altı dünya ikincisi Emre Vefa Göktaş, Kobe'de bronz madalya kazandı. Milli katacı, ferdi kata

üçüncülük finalinde Tayvanlı Chao-Ching Chen'i 5-0 yendi.

Japonya'da tatamiye çıkan Türk karatecilerden Umay Uygur, kumite 50 kilo bronz madalya mücadelesinde Fran-

sız rakibi Sara Heurtault'a 1-0 kaybederek dünya beşinciliği ile organizasyonu noktaladı. Kumite 50 kilodaki diğer temsilcimiz Gülsen Demirtürk ise elemelerde şampiyonaya veda etti.





GENÇLİK LİGİ'NDE 11 MADALYA

KARATE 1 KAPSAMINDA İLK KEZ DÜZENLENMEYE BAŞLANAN WKF GENÇLİK LİGİ'NİN BULGARİSTAN VE HIRVATİSTAN'DA DÜZENLENEN İLK İKİ ETABINDA MİLLİ KARATECİLER İKİ ALTIN, ÜÇ GÜMÜŞ, ALTI BRONZ MADALYA KAZANDI.

Karatenin Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları ile Buenos Aires 2018 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları programına girmesinin ardından Dünya Karate Federasyonu'nun (WKF) bu yıl hayata geçirdiği Karate 1 Gençlik Ligi'nde sezonun ilk etabı Bulgaristan'da yapıldı. 25-27 Mayıs tarihlerinde Sofya'da düzenlenen organizasyonda 73 ülkeden 1877 karateci mücadele etti.

Genç bayanlar ferdi kata dalında Avrupa şampiyonu olan Keyda Nur Çolak, finalde İtalyan Sara Soldano'yu mağlup ederek altın madalya kazandı. Yıldız kızlar kumite 42 kiloda Azra Çakır, ümit erkekler kumite +70 kiloda Hasan Arslan ve genç erkekler +76 kiloda Ferhat Demir ise gümüş madalya ile organizasyonu noktaladı. Milli karatecilerimizden dördü de bronz madalya ile Sofya'dan ayrıldı. Yıldız kızlar +47 kiloda Seher Turalı ile yıldız erkekler 45 kiloda Emirhan Uygun, 50 kiloda Samet Karagöz ve +55 kiloda Kutay Gökalp üçüncülük sevinci yaşadı.

Hırvatistan'da düzenlenen ikinci etap

sonunda Milliler bir altın, iki bronz madalya kazandı. Yıldız erkekler ferdi kata dalında şampiyon olan Furkan Kaynar, madalyasını efsane İtalyan katacı Luca Valdesi'nin elinden aldı.

Yıldız kızlar kumite 47 kiloda Ilgın Işık Yılmaz, Belaruslu Markava'yı 5-4 yenirken, yıldız erkekler kumite 55 kiloda da Serkan Aratcelfe ise Obernihis'i 3-0 yenerek bronz madalyaya uzandı.



MADALYA KAZANAN MİLLİ KARATECİLERİMİZ

SPORCU	KATEGORİ	SIKLET	DERECE
Keyda Nur Çolak	Genç Bayanlar	Kata	ALTIN
Furkan Kaynar	Yıldız Erkekler	Kata	ALTIN
Ferhat Demir	Genç Erkekler	Kumite +76kg	GÜMÜŞ
Hasan Arslan	Ümit Erkekler	Kumite +70kg	GÜMÜŞ
Azra Çakır	Yıldız Kızlar	Kumite 42kg	GÜMÜŞ
Seher Turalı	Yıldız Kızlar	Kumite +47kg	BRONZ
Kutay Gökalp	Yıldız Erkekler	Kumite +55kg	BRONZ
Emirhan Uygun	Yıldız Erkekler	Kumite 45kg	BRONZ
Samet Karagöz	Yıldız Erkekler	Kumite 50kg	BRONZ
Ilgın Işık Yılmaz	Yıldız Kızlar	Kumite 47kg	BRONZ
Serkan Aratcelfe	Yıldız Erkekler	Kumite 55kg	BRONZ



TOKYO'DA YÜZ TANIMA SİSTEMİ KULLANILACAK



Karatenin ilk kez yer alacağı Tokyo 2020 Yaz Olimpiyat Oyunları, geçmiş organizasyonlara göre çok daha teknolojik ve güvenlik olacak. Japon bilişim şirketi NEC, Tokyo 2020 için yeni ve gelişmiş bir yüz tanıma sistemi sağlayacağını belirtti. 300 binden fazla kişinin gelmesinin beklendiği Japonya'daki organizasyonda yüz tanıma teknolojisi seyircilerde kullanılmayacak. Asıl amaç, önemli katılımcıların uzun giriş işlemlerinden kurtulmasını sağlamak olacak. NEC Genel Müdür Yardımcısı Masaaki Suganuma, Oyunların sorunsuz, güvenli ve emniyetli olmasına yardımcı olacağını söyledi.

DIAZ'DAN 16'NCI ŞAMPİYONLUK



Venezuela'nın yetiştirdiği en önemli sporcular arasında yer alan Antonio Diaz, kata dalındaki üstün performansını PAN Amerikan Karate Şampiyonası'nda tarih yazarak taçlandırdı. Kariyerinde iki dünya şampiyonluğu bulunan Diaz, kıtanın en büyük organizasyonunda 16'nci kez altın madalya kazandı.

Venezüelalı katacı, PAN Amerikan Karate Şampiyonası'nda üst üste 11'nci, toplamda da 16'nci birinciliğini Şili'nin başkenti Santiago'da elde etti.

ANNE-MARIE'NİN KARATE AŞKI

Ciao Adios ve Rockabye şarkılarıyla müzik dünyasını sallayan İngiliz şarkıcı Anne-Marie Rose Nicholson, karateye duyduğu sevgiyi şarkı sözlerine taşıdı. Shotokan stilde uzun yıllar profesyonel kata yapan 1991 doğumlu şarkıcı, 'büyümemin bir parçası' olarak nitelediği sporculuk kariyerini, 2015 yılında yazdığı Karate şarkısıyla taçlandırdı. Tekniklerini klibinde başarıyla sergileyen Anne-Merie, BBC'ye verdiği röportajda "Karakterimin oturmasında, gelişimimde karatenin yeri çok fazla" dedi.



2020 DÜNYA ŞAMPİYONASI DUBAİ'DE

Dünya Karate Federasyonu, Ağustos 2018'de yaptığı görüşmeler neticesinde olimpiik yıl olan 2020'de organize edilecek 25. Dünya Karate Şampiyonası'nın Dubai'de düzenlenmesine karar verdi.

Birleşik Arap Emirlikleri Karate Federasyonu ve Dubai Spor Konseyi ile yapılan görüşmelerin ardından imzalanan mutabakat töreninde konuşan Dünya Karate Federasyonu Başkanı Antoni Espinos, "Dünya Karate Şampiyonası, bizim en büyük etkinliğimizdir ve 2020 yılının olimpiyat yılı olması nedeniyle büyük önem taşı-

maktadır. Çünkü Uluslararası Olimpiyat Komitesi, 2020 yılının sonlarına doğru Paris'te düzenlenecek 2024 Olimpiyat Oyunları'nın programına dahil edilecek spor branşlarıyla ilgili kararını verecek. Bu nedenle Dubai'deki 25. Dünya Karate Şampiyonası ve Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda sergileyeceğimiz performans ile 2024'teki yerimizi de sağlamlaştırmak istiyoruz" ifadelerini kullandı.

2020 Dünya Karate Şampiyonası imza töreni, Antonio Espinos'un yanı sıra Dubai Spor Konseyi Genel Sekreteri Saeed Hareb ve BAE Karate Federasyonu Başkanı Nasser Abdulrazaq Alrazooqi'nin de katılımıyla gerçekleşti.

KARATETÜRK

Mobil Uygulaması

artık cebinizde





CUMHURBAŞKANI ERDOĞAN: TÜRKİYE'NİN EN ÖNEMLİ GÜCÜ, GENÇ VE NİTELİKLİ NÜFUSUDUR

CUMHURBAŞKANI RECEP TAYYİP ERDOĞAN, 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA, GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI KUTLAMALARI ÇERÇEVESİNDE CUMHURBAŞKANLIĞI KÜLLİYESİ'NDE, BAŞARILI SPORCULARA, BİLİM ALANINDA ULUSLARARASI DÜZEYDE BAŞARI ELDE ETMİŞ GENÇLERE, ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ VE 81 İLDEN GELEN GENÇLERE İFTAR DAVETİ VERDİ.



19 MAYIS Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı münasebetiyle Cumhurbaşkanlığı Külliyesi'nde Milli karatecilerimizin de yer aldığı sporcularla iftar programında bir araya gelen Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, "Gençlerimize olan güvenimizi yönetim mekanizmalarında onların önlerini açarak gösterdik. Seçilme yaşını önce 25'e daha sonra da 18'e indirmek suretiyle İstanbul'u fetheden Fatihler'in akranlarına temsil mekanizmalarında yer alabilme fırsatını getirdik. Türkiye'nin en önemli gücü, genç ve nitelikli nüfusedir" dedi.

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı'nı kutlayan Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Bundan 99 yıl önce Samsun'da başlayan istiklal mücadelemizi



zaferle sonuçlandıran Gazi Mustafa Kemal başta olmak üzere ordumuzun tüm mensuplarını tazimle yâd ediyorum. Düzenli ordunun kuruluşunu beklemekten ülkemizin dört bir yanında kurdukları teşkilatlar vasıtasıyla düşmana karşı mücadeleyi başlatan tüm kahramanlarımızı hürmetle anıyorum. Anadolu'yu kendimize yurt edinişimizden bugüne kadar milletimizin birliği, ülkemizin bütünlüğü, bayrağımızın dalgalanması, ezanlarımızın susmaması, devletimizin ebet müddet yaşaması için canlarını ortaya koyan tüm şehitlerimize ve gazilerimize Allah'tan rahmet diliyorum" dedi.

"ALANINIZDA EN İYİSİ OLUN"

Gençlerden, çalıştıkları alanda en iyisi olma gayretini göstermelerini beklediklerini belirten Cumhurbaşkanı Erdoğan, "İşte şu anda aramızda fizikte, matematikte başarılı olan gençlerimiz var. Kutluyorum, tebrik ediyorum, başarılarının artarak devamını diliyorum" ifadelerini kullandı.

"Büyük hedefleri, büyük hayalleri, büyük idealleri olmayanların geleceği de olmaz" diyen Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Hayallerle hakikatler arasında sadece azim vardır, gayret vardır, çalışma vardır, emek vardır, alın teri vardır. İnanırsanız ve çalışırsanız mutlaka başarılırsınız. Biz geçtiğimiz 16 yılda demokrasiden ekonomiye her alanda ülkemizi gençliğimizdeki hayallerimizin, hedeflerimizin peşinden giderek katbekat büyütmeyi başardık. Şimdi 2023 hedeflerimize ulaşarak bugüne kadar elde ettiğimiz başarıları taçlandırmak istiyoruz. Sizlere de miras olarak 2053 ve 2071 vizyonlarımızı bırakıyoruz. 2053'ü biz görmeyeceğiz, 2071'i biz görmeyeceğiz, ama ben inanıyorum ki siz göreceksiniz. Siz inşa ve ihya edeceksiniz" ifadelerini kullandı.

"GENÇLER DAHA İLERİYE TAŞIYACAK"

Eğitimden sağlığa ve istihdama kadar her alanda gençlere çok sağlam bir altyapı bırakma konusunda önemli mesafe kat ettiklerini ifade eden Cumhurbaşkanı Erdoğan, "İnşallah önümüzdeki dönemde 2023 hedeflerimize ulaşarak gençlerimize ve milletimize verdiğimiz sözü tutmuş olacağız. Gençlerimiz olarak sizler bizim bıraktığımız yerden devralacağınız Türkiye'yi çok daha ileriye taşıyacaksınız. Bugün kendinizi ne kadar iyi yetiştirir, zihni ve bedeni girişiminiz ne kadar sağlıklı gerçekleştirirseniz, devralacağınız emanetin hakkını o derece iyi verirsiniz. Ben sizlere güveniyorum, çünkü siz herhangi bir toplumun değil, bu milletin evlatlarıdır" dedi.

Yeni yönetim sisteminin istikrarın güvencesi olmasının yanında, kararların daha hızlı alınmasını ve uygulanmasını sağlayacağını vurgulayan Cumhurbaşkanı Erdoğan, gençlere olan güvenlerini yönetim mekanizmalarında onların önlerini açarak



gösterdiklerini belirtti. Seçilme yaşını önce 25'e, daha sonra da 18'e indirmek suretiyle gençlere kazandırılan özgüven sayesinde İstanbul'u fetheden Fatihlerin akranlarına temsil mekanizmalarında yer alabilme fırsatını getirdiklerini söyleyen Cumhurbaşkanı Erdoğan, "Türkiye'nin en önemli gücü, genç ve nitelikli nüfusedir; işte karşımda ben sizleri görüyorum. Son dönemde nüfus artış hızımızda bir düşme varsa da, gençlerimizin kendileri ve daha sonraki nesillerin geleceği için bu eğilimi yeniden yükselteceklerine inanıyorum. Benim niçin en az üç çocuk diye tavsiyede bulunduğumu anlıyorsunuz değil mi? Bunun tek sebebi var, en az üç çocuk, genç kuşak, genç nesil, buna ihtiyacımız var. Nesli ne kadar gençleştirirsek, biz Batıyı geçeriz" diye konuştu.

Cumhurbaşkanı Erdoğan, sözlerinin devamında ekonomide başarının sırrının insan olduğunun altını çizerek, "İnsan varsa emek var, insan varsa istihdam var, insan varsa yatırım var, üretim var. İnsan yoksa bunların hiçbirisi yok. Bu sayılanların hepsi de insanın türevidir. Öyleyse genç ve dinamik nüfusa ihtiyacımız var. Şu anda Batı yaşılanıyor. Batı yaşılanırken maalesef bizde de yaşlılık alametleri belirmeye başladı. Bundan dolayı genç nüfus, dinamik nüfus, buna ihtiyacımız var" ifadeleri ile konuşmasını noktaladı.



BAŞKAN ERDOĞAN ŞAMPİYONLARLA

Haber: Gökhan Taner

» 10-13 Mayıs tarihlerinde Sırbistan'ın Novi Sad kentinde düzenlenen 53. Avrupa Büyükler Karate Şampiyonası'nda üç altın, bir gümüş ve altı bronz madalya ile organizasyonun en çok madalya kazanan ülkesi olan Büyükler Karate Milli Takımımız, erkek takım kumite dalında kazanılan şampiyonluk kupasını Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'a götürdü.

Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'ın yoğun programı nedeniyle Sakarya'da gerçekleşen buluşmaya, dönemin Cumhurbaşkanı Başdanışmanı, Gençlik ve Spor Bakanı Yardımcısı Hamza Yerlikaya da eşlik ederken, Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, Milli karatecilerimizden Enes Erkan, Serap Özçelik ve Avrupa Şampiyonu Erkek Kumite Milli Takımımız'ın üyeleri Uğur Aktaş, Erman Eltemur, Burak Uygur, Rıdvan Kaptan ve Ömer Kemaloğlu ile Büyük Erkekler Karate Milli Takım Antrenörü İsmail Hakkı Şen yer aldı.

2014 yılından bu yana Avrupa şampiyonalarında final yapan, son beş yılda üçüncü kez Avrupa Şampiyonu olan Erkek Kumite Milli Takımımız, kazandığı şampiyonluk kupasını Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan'a takdim ederken, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları için de madalya sözü verdi.

"EN BÜYÜK DESTEKÇİMİZ"

Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, Türk sporunun geldiği noktada Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın desteğinin önemli olduğuna dikkat çekerek, "Başkanımızın geçmişte spor yapması, sporun içinden gelen bir lider olması Türk sporunun gelişimindeki en önemli etken. Cumhurbaşkanımızın Erdoğan'ın önderliğinde Devletimizin bizlere sunduğu imkanlar sayesinde bugün Türk karatesi dünyanın en başarılı ülkeleri arasında. Amacımız bu başarıyı istikrarlı bir şekilde sürdürerek ilk kez yer alacağımız Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda Türk Bayrağı'nı en dalgalandırmak ve İstiklal Marşımızı tüm dünyaya dinletmek olacak" ifadelerini kullandı.





TÜRK SPORUNUN EN BÜYÜK DESTEKÇİSİ
CUMHURBAŞKANIMIZ RECEP TAYYİP ERDOĞAN, AVRUPA
ŞAMPİYONU ERKEK KUMİTE MİLLİ TAKIMIMIZ İLE BİR ARAYA
GELDİ. MİLLİLER KUPAYI BAŞKAN ERDOĞAN'A TAKDİM
EDERKEN, TOKYO 2020 İÇİN DE MADALYA SÖZÜ VERDİ.





TOKYO 2020 PROGRAMI NETLEŞTİ

Uluslararası Olimpiyat Komitesi, karatenin de ilk kez programda yer alacağı Japonya'nın Tokyo kentinde yapılacak 32. Yaz Olimpiyat Oyunları'nın programını açıkladı.

» **24 TEMMUZ** - 9 Ağustos 2020 tarihleri arasında Japonya'nın başkenti Tokyo'nun ev sahipliği yapacağı 32. Yaz Olimpiyat Oyunları programı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından açıklandı. İlk kez programa giren karatenin de yarışma programının tarihleri belli oldu.

Dünya Karate Federasyonu (WKF) tarafından uluslararası seviyede kata ve kumite olmak üzere 12 dalda yapılan müsabakalar, Tokyo 2020'de ferdi sekiz dalda gerçekleşecek. 24 Temmuz 2020'de başlayacak Oyunlarda karate heyecanı, 6, 7 ve 8 Ağustos 2020





WKF KATEGORİSİ

OLİMPİK KATEGORİ

ERKEKLER

60 KG	67 KG
67 KG	
75 KG	75 KG
84 KG	
+84 KG	+75 KG

KADINLAR

50 KG	55 KG
55 KG	
61 KG	61 KG
68 KG	
+68 KG	+61 KG



Her spor organizasyonunda olduğu gibi Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nın da maskotları, yapılan oylama sonunda belli oldu. Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrenciler arasında yapılan oylama sonucunda 109 bin 41 oy olan Miraitowa ve Someity, Oyunların resmi maskotu seçildi.



Her ilde bir karateci madalya mücadelesi vereceği Tokyo 2020'de toplam 80 karateci yarışacak. Ev sahibi Japonya'nın her sıklıkta birer Nippon 2020 Japonya Karate Federasyonu WKF Dünya Karate Şampiyonası'nda 8-10 Mayıs tarihlerinde Paris 2 Temmuz 2018'de başlayan kota alma süreci, 30 Haziran 2020'de sona erecek.

TÜRK KARATECİLER İLK 10'DA

Tokyo 2020 Olimpiyat Kota Müsabakaları WKF Dünya Karate Şampiyonası'nda ilk Türkiye karatecileri yer alıyor.

Karate 1 kapsamında düzenlenen Premier Avrupa Şampiyonası'nda ilk 20'ye Ailemiz, Olympeyev

Türkiye, Temmuz 2018'de güncellenen WKF ülkeler dünya sıralamasında ise dördüncü sırada bulunuyor.

Nippon Budokan

33 farklı branşta düzenlenecek 32. Yaz Olimpiyat Oyunları'nda karate müsabakaları, 14 bin 471 kişi kapasiteli Nippon Budokan'da yapılacak.

Savunma sanatı sporlarının kalbi olarak anılan Nippon Budokan, 1964 Yaz Olimpiyat Oyunları öncesi inşa edildi ve judo müsabakalarına ev sahipliği yaptı. Başkent Tokyo'nun Chiyoda semtinde bulunan Kitanomaru Parkı içerisinde yer alan tesis, Bob Dylan, Cheap Trick, Theater ve Ozzy Osbourne'ın da dâhil olduğu "Live at the Budokan" etkinliklerinin düzenlendiği yer olarak da bilinir.

Tokyo 2020'de karate heyecanının yaşanacağı Nippon Budokan, 1970 yılında düzenlenen ilk Dünya Karate Şampiyonası'nın yapıldığı yer olarak da öne çıkıyor. 10-13 Ekim tarihlerinde gerçekleşen şampiyonada 26 ülke mücadele etmişti.



TOKYO 2020 KOTA ZAMAN ÇİZELGESİ

TARİH	KİLOMETRE TAŞI
Kota Süreci	2 Temmuz 2018 – 30 Haziran 2020
Davet Başvurusu	Ulusal Olimpiyat Komitelerinin, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) bünyesinde oluşturulan Üçlü Komisyon'a başvurularını iletmeleri için son tarih: 15 Ocak 2020
Olimpik Sıralama	Olimpik sıralama 6 Nisan 2020 itibarıyla geçerlidir.
Kota Turnusu	8-10 Mayıs 2020 (Paris, Fransa)
Kota Alan Atletlerin Son Listesi	Kota alma hakkı elde eden atletlerin son listesinin yayımlanma tarihi: 2 Haziran 2020
UOK (NOC) Bilgilendirme	Dünya Karate Federasyonu'nun Ulusal Olimpiyat Komitesi'ni (UOK) bilgilendireceği tarih: 3 Haziran 2020
UOK (NOC) Onayı	Ulusal Olimpiyat Komitelerinin elde ettikleri kotaların kullanımını Dünya Karate Federasyonu'na bildireceği tarih: 7 Haziran 2020
Davet Başvuru Onayı	Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) bünyesinde oluşturulan Üçlü Davet Komisyonu, davet başvurularını onaylayıp açıklayacak
Yeniden Kota Dağıtım Tarihi (*)	Dünya Karate Federasyonu, kullanılmamış kota yerlerini belirleyerek yeni sporcular atayacak*
6 Temmuz 2020	Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları için son kayıt tarihi
24 Temmuz – 9 Ağustos 2020	Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları

* Tarih daha sonra açıklanacak ** UOK: Ulusal Olimpiyat Komitesi

SOSYAL MEDYADA



BEĞENİN

www.facebook.com/Karateturk

LIKE US



TAKİP EDİN

www.twitter.com/Karateturk

FOLLOW US



PAYLAŞIN

www.instagram.com/Karate_turk

SHARE US



ABONE OLUN

www.youtube.com/TurkiyeKarateFederasyonu

SUBSCRIBE



İZLEYİN

www.karate.gov.tr/Karateturktv

WATCH



İFTAR BEREKETİ



TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU TARAFINDAN HER YIL GELENEKSEL HALE GELEN İSTANBUL İFTARI, BU YIL AVCILAR'DA KARATE CAMİASINI BİR ARAYA GETİRDİ.

Yazı ve Fotoğraflar: **Gökhan Taner**

» **ESAT** Delihasan'ın başkanlık görevine gelmesinin ardından gelenekselleştirilen iftar programı, karate camiasını bir kez daha iftar sofrasında buluşturdu. Avcılar'da bulunan İstanbul Büyükşehir Belediyesi Sosyal Tesisleri'nde düzenlenen iftar programına, Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan ile Yönetim Kurulu üyeleri ev sahipliği yaparken, Başkan iftar öncesi salona girişte konukları tek tek karşıladı.

Sırbistan'da düzenlenen 53. Avrupa Büyükler Karate Şampiyonası'ndan 10 madalya ile dönen Büyükler Karate Milli Takımımız'ın da katıldığı



İstanbul BBSK Sportif İşler Müdürü İlkay Sağır, kızıyla birlikte iftara katıldı ve Büyükler Karate Milli Takımı'yla hatıra fotoğrafı çekti.

Antrenör Kamil Uci Kâbe'nin maketini Başkan Esat Delihasan'a hediye etti.





ve ilgi odağı olduğu iftar programına, camianın duayen isimleri, kulüp temsilcileri, antrenörler ve aileleri ile kalabalık bir sporcu grubu katılım gösterdi.

İftar yemeğinin ardından konuşma yapan Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, göreve geldikleri günden itibaren camianın birlikte olmasına özen gösterdiklerini, geleneksel hale gelen iftar sofralarının da Türk karatesinin birlikteliğinin en güzel örneği olduğunu söyledi.

Türk karatesinin dünyada ve Avrupa'da söz sahibi olmasının bu ailenin bir eseri olduğunu vurgulayan Başkan Esat Delihasan, "Bizler branşını seven, onu yüceltmeye çalışan insanlarız. Şu an itibarıyla geldiğimiz noktayı görüyorsunuz. Başarılı olmak kadar bu grafiğimizi korumak da çok önemli. Bizlerde bu azim ve inanç olduktan sonra başarılarımızın artarak devam edeceğine inanıyorum. Çünkü sevginin olduğu yerde mutluluk, mutluluğun olduğu yerde de başarı olur" ifadelerini kullandı.

2018 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları ve Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları kapsamında yoğun ve yorucu bir dönemde olduklarını hatırlatan Başkan Esat Delihasan, "Sadece işine odaklanan bir ekibimiz ve Milli sporcularımız var. Çıktığımız bu yolda onlara olan desteğimizi her fırsatta göstermeye, hissettirmeye çalışıyoruz. İnanıyorum ki ülkemizin bizden beklediği olimpiyat madalyalarını kazanacak ve bayrağımızı dalgalandıracaklar" diye konuştu.





TURNUVA / KARATE 1 PREMIER LİG - İSTANBUL



KARATE PREMIER LEAGUE

ISTANBUL OPEN 8-9-10 JUL



İstanbul'da Premier kapanış

KARATEDE SEZONUN İLK YARISI, KARATE 1 PREMIER LİG'İN BEŞİNCİ ETABINA EV SAHİPLİĞİ YAPAN İSTANBUL'DA SONA ERDİ. ATAÖY SPOR SALONU'NDAKİ ORGANİZASYONDA MİLLİLER İKİ ALTIN, ÜÇ GÜMÜŞ VE BİR BRONZ MADALYA KAZANDI.



E1 JE

JUNE 2018



Dünya Karate Federasyonu'nun (WKF) en yoğun katılımlı organizasyonları arasında yer alan ve dünya sıralamasına puan veren Karate 1 Premier Lig'de sezonun beşinci etabına Türkiye ev sahipliği yaptı. Kurulduğu 2010 yılından bu yana İstanbul'da da düzenlenen Premier Lig'de, dünya karatesinin yıldız isimleri, 8-10 Haziran tarihleri arasında Türk sporseverlerin huzuruna çıktı.

Ataköy Spor Salonu'nda düzenlenen organizasyona 63 ülkeden 607 karateci katılım gösterdi. Büyükler kategorisinde düzenlenen müsabakalarda kata ve kumite olmak üzere 12 ferdi, iki takım dalında madalya dağıtıldı. Kadınlarda ferdi ve takım kata ile ferdi kumite 50, 55, 61, 68 ve +68 kiloda; erkeklerde ise ferdi ve takım kata ile ferdi kumite 60, 67, 75, 84, +84 kiloda madalya müsabakaları gerçekleşti.



MERVE ÇOBAN



HASRETİ DİNDİRDİ

TOKYO 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakaları öncesi son organizasyon olan Karate 1 Premier Lig'in beşinci etabında heyecan Türkiye'ye taşındı. Üst üste sekizinci yıl da karatenin şampiyonlar ligine ev sahipliği yapan İstanbul'daki organizasyonda dünya yıldızları sahne aldı. Ataköy Spor Salonu'ndaki müsabakalarda Milli karateciler iki altın, üç gümüş ve bir bronz madalya ile organizasyonu noktaladı.

Karate 1 Premier Lig'de son altın madalyasını 22 Ocak 2016'da Paris'te kazanan Merve Çoban, aradan geçen yaklaşık iki yıllık süre sonunda bir kez daha kürsünün ilk sırasını almayı başardı. Premier Lig'in 2018 sezonundaki ilk altın madalyasını kendi seyircisi önünde kazanan Milli karateci, finale kadar çıktığı dört karşılaşmayı da 1-0'lık skorlarla kazandı. İlk turu bay geçen Çoban, sırasıyla Kazak Madina Utebayeva, Hırvat Ana Lenard, Japon Misa Iwato ve Fransız Andrea Brito'yu eledi.

Avrupa üçüncüsü Merve Çoban, kumite 61 kilo finalinde dünya şampiyonu Alisa Buchinger ile karşılaştı. Avusturyalı rakibi karşısında normal süreyi 1-1 tamamlayan Merve, hakem kararıyla 3-2 galip gelerek Premier Lig'de bu sezonki ilk altın madalyasını İstanbul'da kazandı. Rotterdam'da gümüş madalyada kalan Milli karateci, İspanya'daki Seri A turnuvasında da şampiyon olmuştu.

ŞAMDAN'DAN ÜÇÜNCÜ FİNAL

Turnuvanın açılış gününde tatamiye çıkan isimlerden Eray Şamdan, seyircisi önünde ikinci kez finale kalma başarısı gösterirken, Premier Lig'de bu sezon üçüncü kez bu sevinci yaşadı. İlk turda Mısırlı Yassine El Attar'ı 3-0 ile geçen Eray, Fin rakibi Joni Kolari'yi 8-1, Suudi Saud Albasher'i de 7-5 mağlup etti. Kazak Darkhan Assadilov'u



Erkek Kata Milli Takımı, 3-2'lik skorla mağlup olunca ikincilik kupasının sahibi oldu.



El-Sharaby karşısında tedbiri elden bırakmayan Eltemur, bitime 22 saniye kala yumruklarıyla etkili oldu ve üst üste aldığı puanlarla 3-0 kazandı. 2017 Avrupa üçüncüsü Milli karateci, 14 Nisan 2017'den sonra Premier Lig'deki ilk madalyasına İstanbul'da ulaştı.

Kumite 50 kilodaki temsilcimiz Umay Uygur, madalya mücadelesinde tecrübeli rakibi Bettina Plank'a takıldı. Avrupa ikinciliği bulunan Avusturyalı rakibi karşısında mücadeleyi 0-0 bitiren Uygur, hakem kararıyla 3-2 yenildi.

Kumite +84 kilodaki yarışan Alparslan Yama-noğlu ise son saniyelerde gelen ataklar sonrası madalyayı rakibine bıraktı. Hırvat Andjelo Kvesic karşısında 1-0 önde götürdüğü üçüncülük finalinin son yedi saniyesinde rakibinin yumruklarına engel olamayan Milli sporcu, tatamiden 2-1 yenik ayrıldı.

Kumite 84 kilonun Avrupa Şampiyonu Uğur Aktaş ise sakatlığı nedeniyle üçüncülük finaline çıkamadı. Boşnak Meris Muhovic ve İspanyol Pablo Arenas Zapata'yı mağlup eden Milli karateci, İranlı rakibi Zobiollah Poorshab karşısındaki bronz madalya mücadelesine sağlığını riske etmeyerek çıkmadı.

BOTTARO'DAN FLAŞ GALİBİYET

Ferdi kata dalında İtalya'nın tecrübeli isimlerinden olan son Avrupa Şampiyonası finalisti



UMAY UYGUR

Viviana Bottaro, İstanbul'da flaş bir sonuca imza attı. Yarı finalde 2017'nin en iyisi İspanyol Sandra Sanchez'i 3-2 ile geçen 30 yaşındaki İtalyan katacı, finalde Kiyu Shimizu ile karşılaştı. Kariyerinde iki dünya şampiyonluğu bulunan Japon rakibi karşısında da çizdiği 'papuren' ile 3-2 kazanan Bottaro, Mart 2017'den bu yana altın madalya kazanan ilk İtalyan katacı oldu.

Erkekler ferdi kata dalında ise Ryo Kiyuna'nın hakimiyeti İstanbul'da da sürdü. Ohan isimli kata-



ERMAN ELTEMUR



erkekler takım katasında şampiyonluk yapmış ve şampiyonluk biletini kazandı. Kadınlar takım katasında ise 18'inci Erman Eltemur'u yarı finalde yenerek kumite 75 kiloda İsmail Mahir Bahadır Asgari'yi 3-0 ile yenerek bu sezonki dördüncü madalyasına ulaştı.

Gizem Sofuoğlu, Dilara Eltemur ve Rabia Küsmüş'ten oluşan Kadın Kata Millî Takımımız, İstanbul etabında güçlü İtalya'yı mağlup ederek şampiyon oldu.

TAKIMDA ZİRVE TÜRKİYE'NİN

Takım kata dalında yapılan madalya mücadeleleri sonunda Türkiye, kadınlar ve erkeklerde adını finale yazdırmayı başardı.

Avrupa Şampiyonası tarihinde Türkiye'nin takım katasında şampiyonluk yapan ilk kadını Rabia Küsmüş'ten oluşan Kadın Kata Millî Takımı, İran'ı 4-1 yendikleri yarı finalin ardından tecrübeli İtalyan ekibi karşısındaki final mücadelesini de 5-0 kazanarak bir kez daha İstanbul'da şampiyonluk kupasını kaldırmayı başardı.

İran'ı 5-0 ile geçerek adını finale yazdıran Ali Sofuoğlu, Emre Vefa Göktaş ve Kutluhan Duran'dan oluşan Erkekler Kata Millî Takımı, İran'ı 5-0 ile geçerek adını finale yazdıran Ali Sofuoğlu, Emre Vefa Göktaş ve Kutluhan Duran'dan



Ryo Kiyuna (Japonya)



ESAT DELİHASAN: HERKES GÜZEL DUYGULARLA AYRILDI

TÜRKİYE Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, organizasyonun ardından yaptığı değerlendirmede, “14 dalda madalyaların dağıtıldığı Karate 1 Premier Lig’in İstanbul etabında iki altın, üç gümüş ve bir bronz madalya kazanan Milli sporcularımızı tebrik ediyor, organizasyonda emeği geçenlere de teşekkür ediyorum” ifadelerini kullandı.

Başkan Esat Delihasan, Karate 1 Premier Lig’in, Dünya Şampiyonası’nın ardından en prestijli organizasyonlar arasında ilk sırada geldiğini hatırlatarak, “Temelleri 2010 yılında atılan organizasyona ilk günden bu yana ev sahipliği yapıyoruz. Sekizinci yılımızı da başarılı bir şekilde noktadık. Aldığımız geri dönüşler çok güzel. Ülkemizin tanıtımına da ciddi katkısı olan etaba katılım gösteren herkes güzel duygularla İstanbul’dan ayrıldı” diye konuştu.

“EN İYİ 64 SPORCU KATILDI”

İstanbul etabının, dünya sıralamasına puan veren bir organizasyon olduğunu belirten Başkan Esat Delihasan, “Karatenin Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları’na girmesiyle birlikte sıkletinde dünya sıralamasında ilk 64 sırada yer alan sporcular bu etaplara katılabiliyor. Dünyanın en iyi 64 sporcusu Türkiye’ye geliyor. Önümüzdeki yıl da olimpiyat kota müsabakaları arasında yer alacak. Bu yüzden hem Türk sporcular hem de diğer sporcular için burada olmak oldukça önemli” değerlenmesinde bulundu.

Bu tür organizasyonların ülkemizde sporunun gelişimine önemli katkısı olduğuna vurgu yapan Başkan Esat Delihasan, “Sporu seven ve içinden gelen bir Cumhurbaşkanımız var. Devletimize, Gençlik ve Spor Bakanlığımıza bizlere sunmuş oldukları imkanlardan dolayı çok teşekkür ediyoruz. Onların desteğiyle bu tür organizasyonları ülkemizde düzenleme fırsatı buluyoruz. Genç sporcularımız, idol olarak gördükleri isimleri yakından görüp izleyebiliyor. Spor kültürünün oluşması ve genç sporcuların gelişimi açısından büyük öneme sahip” ifadelerini kullandı.



Spor Genel Müdür Yardımcısı Murat Kocakaya (sağda), final gününü takip etti.



KARATE 1 PREMIER LİG - İSTANBUL

Ataköy Spor Salonu / 8-10 Haziran 2018



Erman Eltemur, kendi seyircisi önünde bir kez daha kürsüde yer almayı başararak bronz madalya kazandı.

KADINLAR

KATA

1	Viviana Bottaro	İtalya
2	Kiyu Shimizu	Japonya
3	Emiri Iwamoto	Japonya
3	Sandra Sanchez Jaime	İspanya

KUMİTE

■ 50 KG

1	Shiau Shuang Gu	Tayvan
2	Bakhriniso Babaeva	Özbekistan
3	Bettina Plank	Avusturya
3	Kateryna Kryva	Ukrayna

■ 55 KG

1	Sara Cardin	İtalya
2	Tzu Yun Wen	Tayvan
3	Jana Bitsch	Almanya
3	Travat Khaksar	İran

■ 61 KG

1	Merve Çoban	Türkiye
2	Alisa Buchinger	Avusturya
3	Madina Utebayeva	Kazakistan
3	Ayami Moriguchi	Japonya

■ 68 KG

1	Elena Quirici	İsviçre
2	Mizuki Kikuchi	Japonya
3	Feryal Abdelaziz	Mısır
3	C. Vizcaino Gonzalez	İspanya

■ +68 KG

1	Titta Keinanen	Finlandiya
2	Meltem Hocaoglu	Türkiye
3	Clio Ferracuit	İtalya
3	Ayaka Saito	Japonya

ERKEKLER

KATA

1	Ryo Kiyuna	Japonya
2	Kazumasa Moto	Japonya
3	Takuya Uemura	Japonya
3	Damian Hugo Quintero	İspanya

KUMİTE

■ 60 KG

1	Amir Mehdizadeh	İran
2	Eray Şamdan	Türkiye
3	Darkhan Assadilov	Kazakistan
3	Nenad Dulovic	Karadağ

■ 67 KG

1	Hiroto Gomyo	Japonya
2	Seyedali Karimi	İran
3	Didar Amirali	Kazakistan
3	Amir Reza Mirzaei	İran

■ 75 KG

1	Stanislav Horuna	Ukrayna
2	Bahman Asgari	İran
3	Erman Eltemur	Türkiye
3	Daisuke Watanabe	Japonya

■ 84 KG

1	Mahdi Khodabakhshi	İran
2	Berat Jakupi	Makedonya
3	Zobiollah Poorshab	İran
3	Georgios Tzanos	Yunanistan

■ +84 KG

1	Saleh Abazari	İran
2	Tyron-Darnell Lardy	Hollanda
3	Andjelo Kvesic	Hırvatistan
3	Saman Heydari	İran

TAKIM KATALAR

ERKEKLER

1	Fas
2	TÜRKİYE
3	İran
3	WKF-1

BAYANLAR

1	TÜRKİYE
2	İtalya
3	İran-1
3	İran-2



Tuba Yakan



Meltem Hocaoglu



İstanbul'da madalya kazanan Milli karateciler



Uğur Aktaş



WKF Hakem Kurulu



Emre Vefa Göktaş

Kutluhan Duran

Ali Sofuoğlu



Dilara ve Erman Eltemur



Meltem Hocaoglu



Murat Delihasan



Eray Şamdan



TUBA YAKAN

ANNELİK HAYATA BAKIŞ AÇIMI DEĞİŞTİRDİ

BİR ŞEYLERDEN FERAGAT ETMEDEN BAŞARININ GELMEYECEĞİNİ VURGULAYAN MİLLİ KARATECİ TUBA YAKAN, “ÖNCEDEN KENDİM İÇİN YARIŞIYORDUM; ŞİMDİ İSE KIZIM İÇİN” İFADELERİ İLE ANNELİK DUYGUSUNUN HAYATA BAKIŞ AÇISINA FARKLILIK KAZANDIRDIĞINI SÖYLÜYOR.

Röportaj: **Esquire** (Ağustos 2018)

» **BÜYÜKLER** Karate Milli Takımı’nın önemli üyelerinden Tuba Yakan, annelik duygusunu yaşamasının ardından etkileyici bir performansa imza attı. 2017’de Avrupa şampiyonluğu yaşayarak tekrar döndüğü tatamilerde Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları’na katılmak için yoğun bir mesai harcayan Milli karateci, *Esquire* dergisinden Kaan Sancar’a yeni kariyer planlamasını anlattı.

MİLLİ OLMAK AYRICALIK

“Hayatta ne zaman neyle karşılaşacağınız belli olmuyor, derlerdi de inanmazdım” diyorum iskeleden oturacağımız kafeye doğru ilerlerken. “Aslında karate sporu da böyle tahmin edilemez; sadece karşımızdakiyle değil, hayat ile de mücadele ediyorsunuz” diyor Tuba Yakan sözümü destekler nitelikte. Kolay değil, bu konuşmadan birkaç dakika önce az kalsın şiddetli dalgaların mağduru oluyorduk. Oldukça sıcak bir salı sabahı Avrupa şampiyonlukları, dünya şampiyonlukları ve daha birçok başarıya imza atmış 27 yaşındaki milli sporcu Tuba Yakan ile birlikte Karaköy’deyiz. Çekim sonrası şu anda adını hatırlayamadığım oldukça şirin bir kafede oturuyoruz. Benzer şekilde aynı sporda Avrupa



şampiyonlukları, dünya şampiyonlukları kazanmış ve birçok madalya elde etmiş eşi Mehmet Yakan da bizimle. Sıcakın etkisinden kurtulmak için soda siparişi veriyoruz. Milli sporcu olmanın nasıl hissettirdiğini soruyorum Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kâğıtspor Kulübü lisanslı oyuncusu Tuba Yakan'a sodalarımız gelirken. "Milli sporcu olmak bir ayrıcalık bence. Kendini, bir şehri ya da kulübü değil ülkeni temsil ediyorsun. Yarışırken de 'Bu Tuba' demiyorlar, 'Bu bir Türk' diyorlar. Bununla gurur duyuyorum" diyor.

11 yıldır Karate Milli Takımı'nda Türkiye'yi temsil eden Yakan oldukça hareketli ve hayat dolu.

"Karateye daha 11 yaşında, küçük bir çocukken başladım. Antrenörüm karateye yeteneğim olduğunu söyledi ve gelişmem için elinden geleni yaptı. Daha sarı kuşakken Türkiye ikincisi oldum. Bu, sarı kuşakken elde edilmesi oldukça zor bir derecemiş" diyor bu sporla nasıl tanıştığını sorduğumda ve ekliyor, "Daha sonrasında ise yıllar içerisinde birçok kez Balkan şampiyonluğu, Avrupa şampiyonluğu, dünya şampiyonluğu kazandım ve daha birçok derece yakaladım."

KARATE BİR YAŞAM TARZI

O, tüm bu şampiyonluk hikâyelerini anlatırken bu spora olan tutkusunu net bir şekilde görebiliyorum. Halihazırda cevabı tahmin edebilsem de karatenin onun için ne ifade ettiğini soruyorum.

"Karate benim için bir yaşam tarzı. Hayatımı kazandığım spor ve en büyük tutkum" diyor ve sodasından bir yudum aldıktan sonra devam ediyor, "Böyle hissetmemde bu spora çocukluğumda başlamamın da etkisi var, sanırım. Sevdim ve devam ettim."

Tuba Yakan: "İlk hedefim Olimpiyatlar'da derece almak. Karateyi bıraktıktan sonra kendim ve eşim gibi ahlâklı sporcular yetiştirmek istiyorum"



Her sporcu gibi Yakan'ın da yoğun bir çalışma temposu olduğunu öğreniyorum. İki yıl önce Derin isminde bir kız çocuğunu dünyaya getiren sporcu, "Bizim antrenmanlarımız çok ağır geçiyor ve uzun sürüyor. İki senedir milli takım kampındayız. Kızıma da annem ve kardeşlerim bakıyor, mesela. Haftada bir gün görebiliyorum" diyor ve ciddileşiyor, "Ama benim bir hedefim var. Ben Olimpiyat şampiyonu olmak istiyorum; Olimpiyat şampiyonu bir anne olmak istiyorum. Hayatımı da buna göre şekillendirdim. Her günüm, her saatim, her dakikam buna bağlı."

Yakan'ın feragat ettiği bunca şey sonrasında başarıya ulaştığında nasıl hissettiğini merak ediyorum. "Bir şeylerden feragat etmeyince başarı gelmiyor" diyor ve ekliyor, "Çok ağır antrenmanların ardından yüksek bir motivasyonla maça çıkıp şampiyonluğu aldığımızda tatmin olmuş hissediyorsunuz. Kürsüde İstiklal Marşı okunurken çok farklı duygular hissediyorsunuz. Aslında, şampiyonluğa ulaşmak en büyük motivasyon kaynağı, bu bağlamda."

ANNELİK GÜCÜMÜ KULLANDIM

Bu noktada, sporcunun anne olduktan sonra da birçok şampiyonluk kazandığını belirtiyorum ve bu başarıları yakaladığında daha önceki zaferlerinden farklı duygulara kapılıp kapılmadığını soruyorum. "Anne olduktan sonra hayata bakış açım değişti, tabii. Önceden kendim için yarışıyordum; şimdi ise kızım için. Şöyle bir örnek verebilirim; bu yıl İspanya'nın Tarragona şehrinde düzenlenen Akdeniz Oyunları sezonun son turnuvalarından birisiydi. Maça devam edecek gücüm kalmamıştı. Ama şunu düşündüm: Kızımdan bu kadar ayrı kalmama değmeli" diye yanıtıyor beni Yakan ve devam ediyor: "Sonrasında annelik duygusundan gelen gücü kullandım. Karnıma tekme yesem de ağır darbeler alsam da bu duygulara tutunup kızım için savaştım ve bu motivasyonla maçı kazandım. O yüzden de ödülü aldığımda çok duygulandım."

Sohbetimiz yavaş yavaş sona yaklaşırken klasiktir, geleceği ve hedeflediklerini konuşuyoruz. "İlk hedefim Olimpiyatlarda derece almak" diyor Yakan, "Sonrasında birkaç yıl daha Milli Takım'da ülkem için yarışmaya devam etmek istiyorum. Nihayetinde ise antrenör olmak istiyorum. Kendim ve eşim gibi ahlâklı sporcular yetiştirmek en büyük temennim."

Masadan kalkıp sokağa doğru yürüyoruz. "Bu yolda en büyük destekçim ailem ve arkadaşlarım. Hepsi hem benim hem de eşim Mehmet'in Olimpiyatlarda başarı yakalayacağımıza inanıyor" diyor: "Başarabileceğime inanmaları kendime olan güvenimi artırıyor. Bana Olimpiyat şampiyonluğunu yakıştırıyorlar. Demek ki başarabilirim, diyorum."

Ben de bunun üzerine kendine başarılar diliyorum. Araçlarına doğru ilerliyorlar. O an yollarımız ayrılrsa da Yakan ile tekrar karşılaşacağımızdan emin gibiyim. Tabii, bu sefer bir farkla: Karşımda bir Olimpiyat şampiyonu olacak!



BUENOS AIRES 2018 KAFİLESİ NETLEŞTİ

ARJANTİN'İN BAŞKENTİ BUENOS AIRES'TE DÜZENLENECEK
2018 YAZ GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI'NA KATILACAK
TÜRKİYE KAFİLESİ BELLİ OLDU.



» **ULUSLARARASI** Olimpiyat Komitesi eski başkanlarından Jacques Rogge tarafından 2001 yılında ortaya atılan fikir sonrası 6 Temmuz 2007'de yapılan 119. IOC Kongresi'nde kabul edilerek hayata geçirilen Gençlik Olimpiyat Oyunları'na geri sayım sürüyor. Olimpiyat Oyunları formatında her dört yılda bir kış ve yaz olmak üzere düzenlenen Yaz Gençlik Olimpiyatları'nın üçüncü buluşmasına Tangocular diyarı Arjantin ev sahipliği yapacak.

Singapur ve Nanjing'in ardından Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'nın üçüncüsü başkent Buenos Aires'te organize edilecek. 6-18 Ekim tarihleri arasında tarihleri arasındaki organizasyona katılacak Türkiye kfilesini netleştirdi. 17 spor dalında yer alacağımız Buenos Aires 2018'de 29'u bayan, 26'sı erkek olmak üzere 55 sporcuyla mücadele verecek. Türkiye, karate ve plaj hentbolunda ilk kez oyunlarda boy gösterecek.

15 - 18 yaş aralığındaki sporcuların katıldığı Gençlik Olimpiyatlarında bu yıl 206 ülkeden 3998 sporcu katılacak. Türkiye'nin 55 kişilik sporcu kadrosu ile yer alacağı Buenos Aires 2018'de milli sporcularımız atıcılık, atletizm, artistik cimnastik, badminton, eskrim, güreş, halter, judo, karate, kürek, modern pentatlon, okçuluk, plaj hentbolu, taekwondo, tenis, yelken, yüzme dallarında yarışacak.

EŞİT SAYIDA SPORCU

Olimpik Oyunlar tarihinin ilk eşit sayıda kadın-erkek katılımcı sayısına sahip organizasyonu Buenos Aires 2018'de sporcular toplam 33 spor disiplininde, 8 yarışma tesisinde mücadele edecekler.

Bu yıl 3.sü düzenlenecek Gençlik Olimpiyatları tarihinde Türkiye, Nanjing 2014 ve Singapur 2010'da mücadele etti.

Nanjing 2014'de 21 kadın, 21 erkek olmak üzere toplam 42 sporcuyla yarışan milli takımlarımız, boksta 2 bronz, güreşte 2 gümüş ve 1 bronz, judoda 1 altın ve 1 bronz, kürekte 1 bronz, taekwondoda 1 gümüş ve 1 bronz olmak üzere toplam 10 madalya kazandı.

Singapur 2010'da ise 29 kadın, 26 erkek olmak üzere toplam 55 sporcuyla mücadele eden milli takımlarımız boksta 1 gümüş ve 1 bronz, cimnastikte 1 gümüş, eskrimde 1 gümüş, futbolda 1 bronz, güreşte 1 altın, 1 gümüş ve 1 bronz, halterde 1 bronz, judoda 1 bronz, okçulukta 1 bronz, taekwondoda 2 bronz olmak üzere toplam 13 madalya kazandı.

TURNUVANIN MASKOTU PANDİ

Buenos Aires 2018 Yaz Gençlik Olimpiyatları'nın maskotu Pandi, nesli tükenme tehlikesi altında olan jaguardan esinlenildi ve gençleri spor yoluyla dünyayı daha iyi bir hale getirmeye teşvik ediyor. 16 yaşında olan Pandi, Olimpik sporların olumlu enerjisini her türlü zorluğun üstesinden gelmek ve Oyunların bir parçası olmak için kullanıyor.

Pandi'nin ismi, Jaguarın bilimsel adı olan 'Panthera onca' ve dijital dünya ile olan bağlantısından geliyor. Unisex bir isim olan Pandi, bu yönüyle Buenos Aires'in tamamen cinsiyet eşitliğinin sağlandığı ilk Olimpik Oyun olma özelliğine de atıfta bulunuyor.





İLK OLİMPİYAT

ARJANTİN'İN BAŞKENTİ BUENOS AIRES'İN EV SAHİPLİĞİ YAPACAĞI 3. YAZ GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI, DÜNYA KARATESİNDE İLKLERİ BARINDIRAN ORGANİZASYON OLARAK ÖNE ÇIKIYOR. ULUSLARARASI OLİMPİYAT KOMİTESİ'NİN (IOC) KARATE BRANŞINI TOKYO 2020 OLİMPİYAT OYUNLARI PROGRAMINA DAHİL ETMESİYLE YILLAR SONRA GERÇEĞE DÖNÜŞEN HAYALİN İLK ADIMININ ATILACAĞI ARJANTİN'DE TATAMIYE ÇIKACAK İSİMLER, OLİMPİYATLARDA YARIŞAN İLK KARATECİLER OLACAK. 17-18 EKİM'DEKİ KARATE MÜSABAKALARI SADECE KUMİTE KATEGORİSİNDE YAPILACAK.

DAMLA OCAK

KÜNYE

Doğum Tarihi:
19.02.2001
Doğum Yeri:
Ordu
Kulübü:
ERSA Spor Kulübü
Branşı:
Genç Kumite 59 kg
Stili:
Shotokan
Boy:
162 cm
Kilo:
52 kg

BAŞARILARI

YIL	KATEGORİ	DERECE
2015	Yıldız Kumite 47kg	Balkan Şampiyonu
2015	Yıldız Kumite 57kg	Türkiye Şampiyonu
2016	Ümit Kumite 54kg	Balkan üçüncüsü
2016	Ümit Kumite 54kg	Türkiye üçüncüsü
2017	Genç Kumite 57kg	Balkan ikincisi
2017	Genç Kumite 53kg	Türkiye ikincisi
2017	Genç Kumite 53kg	WKF Gençlik Ligi Şam.
2017	Genç Kumite 53kg	Dünya ikincisi

BİLGİ NOTU

2001 doğumlu Damla Ocak, 10 yaşında karateye başladı. Öğrenim gördüğü okulda başlatılan kurs ile karate sporuyla tanışan Milli karateci, yetenekleri ile antrenörünün dikkatini çekti ve Sultangazi'de faaliyet gösteren ERSa Spor Kulübü'nde profesyonel olarak karateye başladı. Antrenörü Erdem Özcan yönetiminde çalışmalarını sürdüren başarılı sporcu, 2017 yılında İspanya'nın Tenerife kentinde yapılan Dünya Karate Şampiyonası'nda genç bayanlar kumite 53 kiloda gümüş madalya kazanarak kariyerinin en büyük başarısına ulaştı. 2018 Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda genç bayanlar kumite 59 kiloda yarışan Ocak, Buenos Aires 2018 kota sıralamasında 2010 puanla ilk sırada yer alarak Olimpiyat vizesi aldı.





YOLCULARI

ERKEKLER 61, 68 VE +68 KİLODA; BAYANLAR İSE 53, 59 VE +59 KİLODA YARIŞACAK. HER SIKLETTE SEKİZ İSMİN YER ALACAĞI GENÇLİK OLİMPİYATLARI'NDA 24 BAYAN, 24 ERKEK SPORCU BU DENEYİMİ İLK KEZ YAŞAMA FIRSATI BULACAK. ŞEHRİN GÜNEYİNDE YER ALAN EUROPA PAVILION KARATE MÜSABAKALARININ ADRESİ OLACAK. **TATAMİNİN KURULACAĞI İLK OLİMPİYAT OLAN BUENOS AIRES 2018'DE ÜLKEMİZİ DAMLA OCAK VE ENES BULUT TEMSİL EDECEK.** İKİ SPORCUMUZ DA KOTA MÜSABAKALARI SONUNDA OLİMPİK SİRALAMAYI ZİRVEDE TAMAMLAYARAK OLİMPİYAT VİZESİ ALMAYI BAŞARDI.

ENES BULUT



KÜNYE

Doğum Tarihi:
07.02.2001
Doğum Yeri:
Kocaeli
Kulübü:
Kocaeli B.Ş. Kağıtspor
Branşı:
Genç Kumite +68 kg
Stili:
Shotokan
Boy:
183 cm
Kilo:
69 kg

BAŞARILARI

YIL	KATEGORİ	DERECE
2013	Yıldız Kumite 50kg	Türkiye üçüncüsü
2014	Yıldız Kumite 54kg	Türkiye Şampiyonu
2015	Yıldız Kumite 63kg	Türkiye Şampiyonu
2015	Yıldız Kumite 63kg	Balkan Şampiyonu
2015	Ümit Kumite 70kg	Türkiye üçüncüsü
2016	Ümit Kumite 63kg	Türkiye ikincisi
2016	Genç Kumite 76kg	Türkiye Şampiyonu
2016	Genç Kumite 76kg	Balkan ikincisi
2017	Genç Kumite 76kg	Türkiye Şampiyonu
2017	Genç Kumite 76kg	Dünya üçüncüsü
2017	Genç Kumite 76kg	WKF Gençlik Ligi 3.'sü
2018	Genç Kumite 76kg	Avrupa üçüncüsü

BİLGİ NOTU

2001 doğumlu Enes Bulut, altı yaşında karateye başladı. Eski bir karateci olan babasının anılarını dinleyince heveslenen Bulut, Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kağıtspor'da karateye adım attı. Halen aynı kulüpte lisanslı olarak sporculuk kariyerine devam eden Milli karateci, 2017 yılında İspanya'nın Tenerife kentinde düzenlenen Dünya Gençler Karate Şampiyonası'nda erkekler kumite 76 kiloda bronz madalya kazandı. 2018'de Rusya'nın Soçi kentindeki Avrupa Ümit

Genç ve 21 Yaşaltı Karate Şampiyonası'nda da genç erkekler kumite 76 kiloda üçüncü olan Enes, 1725 puan toplayan ikinci Ferhat Demir'in önünde 1980 puanla ilk sırayı yer alarak Gençlik Olimpiyatları'na katılma hakkı elde etti.

**TÜRKİYE'Yİ TEMSİL EDECEK SPORCULAR**

BRANŞ	KATEGORİ	ADI - SOYADI
ARTİSTİK JİMNASTİK		BORA TARHAN
ARTİSTİK JİMNASTİK		NAZLI SAVRANBAŞI
ATICILIK ALP	10M HAVALI TABANCA	EREN ERDUR
ATLETİZM	10000M	ÖZGÜR TOPSAKAL
ATLETİZM	110M ENGELLİ	SERHAT BULUT
ATLETİZM	1500M	TARIK DEMİR
ATLETİZM	2000M ENGELLİ	BERFİN BARIŞER
ATLETİZM	ÜÇ ADIM ATLAMA	BATUHAN ÇAKIR
ATLETİZM	3000M	İNCİ KALKAN
ATLETİZM	3000M	ÖMER AMAÇTAN
ATLETİZM	400M	İLYAS ÇANAKÇI
ATLETİZM	800M	MEHMET ÇELİK
ATLETİZM	CİRİT ATMA	AHMET TOYRAN
ATLETİZM	CİRİT ATMA	MÜNEVVER HANCI
ATLETİZM	DİSK ATMA	ASLAN KAĞAN KALINTAŞ
ATLETİZM	DİSK ATMA	ÖZLEM BECEREK
ATLETİZM	GÜLLE ATMA	MELİH YERSEL
ATLETİZM	SIRIKLA ATLAMA	SÜMEYYE KINAR
ATLETİZM	YÜKSEK ATLAMA	ALİ BERK EROL
BADMİNTON	TEK KADINLAR	NAZLICAN İNCİ
ESKRİM	KILIÇ	NİSANUR ERBİL
GÜREŞ	GREKOROMEN 92KG	OSMAN AYAYDIN
GÜREŞ	SERBEST +73KG	VAHİDE GÖK
GÜREŞ	SERBEST -48KG	HALİL GÖKDENİZ
HALTER	62KG	CANER TOPTAŞ
HALTER	70KG	MUHAMMED FURKAN ÖZBEK
HALTER	48KG	NİDA KARASAKAL
HALTER	75KG	DİLARA NARİN
JUDO	63KG	HASRET BOZKURT
JUDO	100KG	ÖMER KEMAL AYDIN
KARATE	KUMİTE 53KG	DAMLA OCAK
KARATE	KUMİTE +68KG	ENES BULUT
KÜREK	JM2 (ÇİFT ERKEKLER)	BARIŞ ERTÜRK
KÜREK	JM2 (ÇİFT ERKEKLER)	EMRE KUBİLAY OĞUZ
MODERN PENTATLON	GENEL	DORA NUSRETOĞLU
OKÇULUK	KLASİK YAY	SAMEK AK
OKÇULUK	KLASİK YAY	SELİN ŞATIR
PLAJ HENTBOLU		
TAEKWONDO	+63KG	DİLARA ARSLAN
TAEKWONDO	44KG	EMİNE GÖĞEBAKAN
TENİS	TEKLER	YANKI EREL
YELKEN	RÜZGAR	EDA YAVUZ
YÜZME	KELEBEK	ALEYNA ÖZKAN
YÜZME	KURBAĞALAMA	GÜLŞEN BESTE SAMANCI
YÜZME	KURBAĞALAMA VE SERBEST	DEMİRKAN DEMİR
YÜZME	SERBEST VE KELEBEK	EFE TURAN



BUENOS AIRES 2018 KOTA ALAN **KARATECİLER**

SIKLET	ÜLKE	ADI - SOYADI
GENÇ BAYAN KUMİTE 53KG	TÜRKİYE	DAMLA OCAK
	JAPONYA	RINKA TAHATA
	TAYLAND	AIKA OKAZAKI
	MISIR	YASMIN NASR ELGEWILY
	İRAN	FATEMEH KHONAKDARTARSI
	ÖZBEKİSTAN	DILDORA ALIKULOV
	PORTEKİZ	TANIA BARROS
	ŞİLİ	CATALINA VALDES
GENÇ BAYAN KUMİTE 59KG	BRİTANYA	CHARLOTTE HOPE
	JAPONYA	KOKORO SAKAJI
	RUSYA	ANNA CHERNYSHEVA
	İRAN	MOBİNA HEYDARIOZOMCHELOE
	MACARİSTAN	ZSOFIA BARANYI
	SİRBİSTAN	IVANA PEROVIC
	FRANSA	ASSIA OUKHATTOU
	ESTONYA	MARTA OSSİPOVA
GENÇ BAYAN KUMİTE +59KG	YUNANİSTAN	KYRIAKY KYDONAKI
	DANİMARKA	LAURA LYCK
	PORTO RİKO	JANESSA MICHELLE FONSECA
	NORVEÇ	ANNIKA SÆLID
	JAPONYA	SAKURA SAWASHIMA
	BRİTANYA	LAUREN PAIGE SALISBURY
	BİRLEŞİK ARAP EMİR.	SARAH ALAMERI
	İRAN	NEGIN ALTOONI
GENÇ ERKEK KUMİTE 61KG	JAPONYA	MASAKI YAMAOKA
	MAKEDONYA	FAHIK VESELI
	İRAN	ALIREZA FARAJIKOIHKHELI
	GUATEMALA	PEDRO PABLO DE LA ROCA
	SUUDİ ARABİSTAN	MOHAMMED ALASSIRI
	ÜRDÜN	ABDALLAH HAMMAD
	FAS	OUSSAMA EDARI
	ARJANTİN	RODRIGO TELLO
GENÇ ERKEK KUMİTE 68KG	İTALYA	ROSARIO RUGIERO
	KAZAKİSTAN	ABILMANSUR BATRYRGALI
	FAS	YASSINE SEKOURI
	BELÇİKA	QUENTIN MAHAUDDEN
	UKRAYNA	ROBERT SHYROIAN
	JAPONYA	KOTARO NAKAMURA
	KARADAĞ	BOJAN BOSKOVIC
	ARJANTİN	JUAN SALSENCH
GENÇ ERKEK KUMİTE +68KG	TÜRKİYE	ENES BULUT
	SLOVAKYA	TOMAS KOSA
	JAPONYA	KEISEI SAKIYAMA
	RUSYA	ROBERT AVAKIMOV
	FAS	NABIL ECH-CHAABI
	İRAN	NAVID MOHAMMED
	YENİ ZELANDA	RAUKAWA JEFFERIES
	İRLANDA	SEAN MCCARTHY



Op. Dr. Muammer Kocatürk

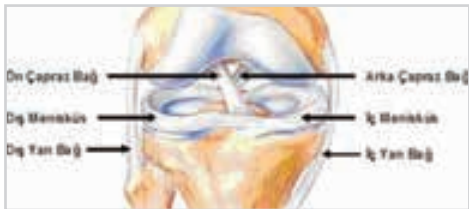
muammer.kocaturk@cihanhastanesi.com.tr

DİZ-BAĞ YARALANMALARI

DİZ, VÜCUDUN EN BÜYÜK VE HAREKETTE HAYATİ ÖNEME SAHİP EKLEMİDİR.
DİZİN SABİTLİĞİNİ YAN BAĞLAR VE ÇAPRAZ BAĞLAR SAĞLAR.

Çapraz bağlar diz eklemının içinden uyluk (femur) ve kaval (tibia) kemiğini bağlar. Bu bağlar kısa bir halat gibi bu iki kemiği sıkıca birbirine bağlar, diz bükülürken ve düzken gerekli olan sabitliği sağlarlar. Önde bulunana ön çapraz bağ (ACL), arkada olana arka çapraz bağ (PCL) denir.

Yan bağlar femur ve tibia kemiklerini iç ve dıştan (dış yan bağ tibianın dış arkasında bulunan fibula kemiğine yapışarak indirekt yoldan tibia'yı sabitleyebilir) birbirlerine bağlayarak sabitleyebilir. Diz eklemının her iki yana açılmasını engeller. Aynı zamanda bu kemiklerin dönme hareketlerini sabitlemede çapraz bağlara destek olur.



ÖN ÇAPRAZ BAĞ (ACL) YARALANMALARI

ACL, tibianın femura göre öne kaymasını engeller. Aynı zamanda tibianın dönme hareketini de engeller. Ön çapraz bağ aşağıdaki şekillerde yaralanabilir;

- Ani yön değiştirme, diz dönmesi
- Koşarken, kayarken yavaşlama
- Zıplama sonrası yere inerken



- Dize direkt darbe

Spor sırasında meydana gelen ve sporcuların dört haftadan uzun süre spordan uzak kalmasına neden olan yaralanmalar içinde ön çapraz bağ yaralanmaları birinci sırada yer alır. Ön çapraz bağ yaralanmalarını iç menisküs ve iç yan bağ yaralanmaları



SPORCULARIN DÖRT HAFTADAN UZUN SÜRE SPORDAN UZAK KALMASINA NEDEN OLAN YARALANMALAR İÇİNDE ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMALARI BİRİNCİ SIRADA YER ALIR.

takip eder. Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda yaklaşık 200 bin ön çapraz bağ yaralanması ortaya çıktığı saptanmıştır. Toplumun spora olan ilgisinin artması ile bu sıklığın artması beklenmektedir. Ülkemizde sağlıklı veriler olmamakla birlikte yılda 3 bin civarında ön çapraz bağ yaralanması ortaya çıktığı tahmin edilmektedir.

Belirtiler

Ön çapraz bağınız yaralandığında hemen bir ağrı hissetmeyebilirsiniz. Bununla beraber bir kopma sesi veya diz kontrolünün bozulduğu genellikle hissedilir. 2-12 saat içinde diz şişer ve ayağa kalkıldığında ağrı olur. Buz uygulaması ve bacağın yukarı kaldırılması ağrı ve şişlik gelişimini azaltır. Ön çapraz bağ yırtığı ile yürünürse diz kıkırdığı zedelenebilir. Özellikle ayak sabitken vücut döndürüldüğü zaman, kaval kemiği (tibia) sabit kalırken uyluk kemiği

(femur) döner. Bu kıkırdak üzerinde öğütücü-yaralayıcı bir etki yapar.

Kadın sporcuların yapısal özelliklerinden dolayı ön çapraz bağ yaralanmaları erkek sporculara göre daha sık görülür. Erişkinlerde yaralanmalar bağın gövdesinden kopması şeklindeyken, çocuklarda yaralanma bağın kemiğe yapıştığı yerden bir parça kopması şeklinde olabilir.

Tanı

ACL yırtıklarının temel tanı ve değerlendirme yöntemi muayenedir. Çeşitli muayene testleri vardır. Özellikle operasyon kararını verdiren stabilite testleri muayene ile yapılmaktadır.

Bu tip diz yaralanmaları olan hastalarda başka kemik patolojilerini tesbit için direkt röntgenler, eklem içi patolojiler için MRG istenebilir. Nadiren bazı vakalarda artroskopik muayene gerekebilir.





Tedavi

Cerrahi ve cerrahi olmayan tedavi alternatifleri vardır.

Cerrahi olmayan tedavi;

Tam olmayan (parsiyel) yırtıklar

Yaş veya genel olarak düşük fiziksel aktiviteleri olanlar, stabilite testlerinde (pivot shift testi gibi) genel stabilitesi iyi durumda olan dizlerde cerrahi tedaviye gereksinim duyulmayabilir. Bu tür hastaların ömür boyu uyluk ön ve arka adelelerini (quadriceps ve hamstring) geliştirici düzenli çalışma yapmaları, riskli aktivitelerde özel dizlik kullanmaları önerilir.

Cerrahi tedavi

ACL yırtığı olan aktif ve spor yapmak isteyen hastalarda gereklidir. Zaman zaman diz dönmesine gelişen aktivitesi daha az olan kişiler de dize güveni geri getirmek ve kıkırdak hasarını engellemek için önerilmektedir.

Ameliyat Artroskopik olarak yapılmaktadır. Menisküs yırtığı veya başka ek lezyon bulunup bulunmamasına göre ameliyat ortalama 60-90 dakika arasında sürmektedir. Ön çapraz bağ tamiri; kopan bağın uç uca dikilmesi ile tedavi edilebilen bir cerrahi yöntemi değildir. Erişkinlerde ön çapraz bağ, çoğunlukla gövdesindeki lifler ayrılıp parçalanarak yırtılır. Saçaklanmış bir doku şeklindeki bağın tamiri mümkün değildir ve ameliyat sırasında yeni bir doku ile bağın onarılması gerekir. Kopan bağın yerine bağ nakli yapılarak tedavi edilebilmektedir. Bağ nakli için kullanılabilen 2 tip bağ vardır. Birincisi kişinin kendi vücudundan elde edilen bağlar (Otogreft), ikincisi ise kadavradan elde edilmiş olan (Allogreft) bağlardır. Otogreftler vücutta bazı farklı bölgelerden elde edilebilmekle birlikte bu gün sıklıkla uyluk arka adelesi tendonları (Hamstring) kullanılmaktadır. Hamstring tendonları diz eklemi içerisine açılan kemik tüneller içerisine yerleştirilerek değişik yöntemler ile Artroskopik yöntem (kapalı ameliyat)

kullanılarak kemiğe tutturulmaktadır.

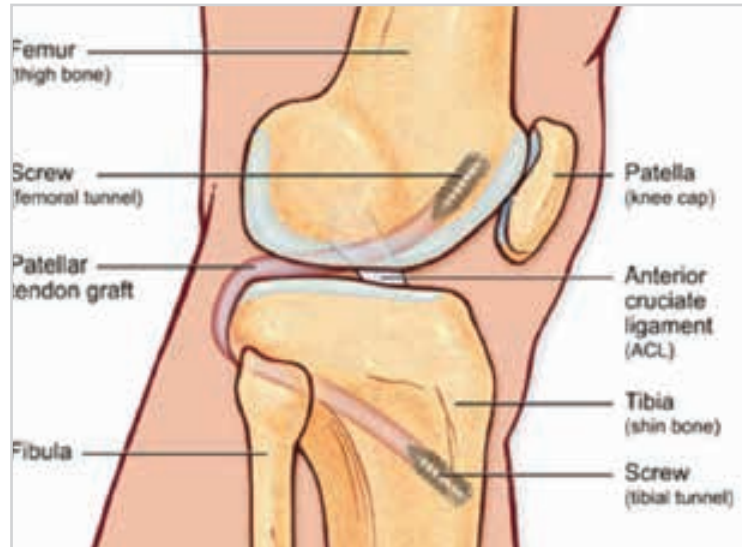
ACL rekonstrüksiyon ameliyatı sonrası yaklaşık 3 aylık ciddi bir fizik tedavi ve rehabilitasyon programı uygulanır.

3 ayın sonunda kas kuvveti ve kas dengesi açısından uygun olan hastalar düz koşuya başlatılır. Dördüncü ayın sonunda ise antrenmanlara başlanarak 1 ay süre ile antrenman kondisyonu artırılması hedeflenir.

ARKA ÇAPRAZ BAĞ YARALANMASI

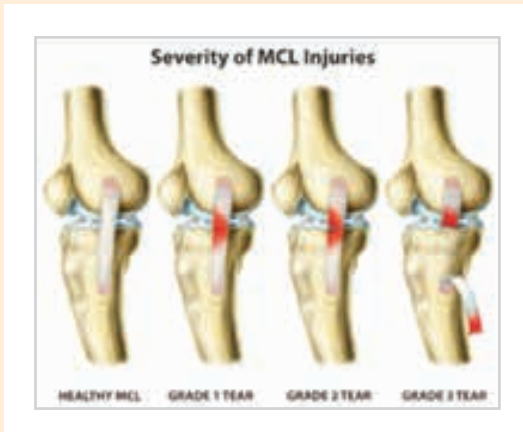
Arka çapraz bağ (PCL), ACL kadar sık yaralanmaz. PCL yaralanmaları genellikle aşırı gerilme çekilme ile olur. En sık nedeni dizin ön tarafına doğru bükülmesi hareketi neden olur. Bu tür hareket yalnız bir adımla olabileceği gibi, snowbord, motosiklet, futbol gibi sporlarda daha sık oluşur. PCL yaralanmasında diz sabitliğinde bozulma olur.

Özellikle tibia femura göre geriye doğru kayar. Bu hareket yumuşak diz eklem kıkırdığının zedelenmesine veya incelmeye neden olabilir. Bu aşınma ileri dönemlerde kireçlenme ile sonuçlanabilir. PCL yaralanmasında belirtiler ACL yırtıklarına benzerdir. Ancak dizde dönme gibi instabilite bulguları daha nadirdir.





PCL yırtığı olan kişilerin çoğu normal aktivitelerine rehabilitasyon programı sonrası ameliyatsız dönerler. PCL'in tibia'dan bir kemik parçası ile kopuşu veya rehabilitasyona rağmen kaza öncesi performansına dönemeyen sporcularda operasyon gerekebilir.



İÇ YAN BAĞ (MCL) YARALANMASI

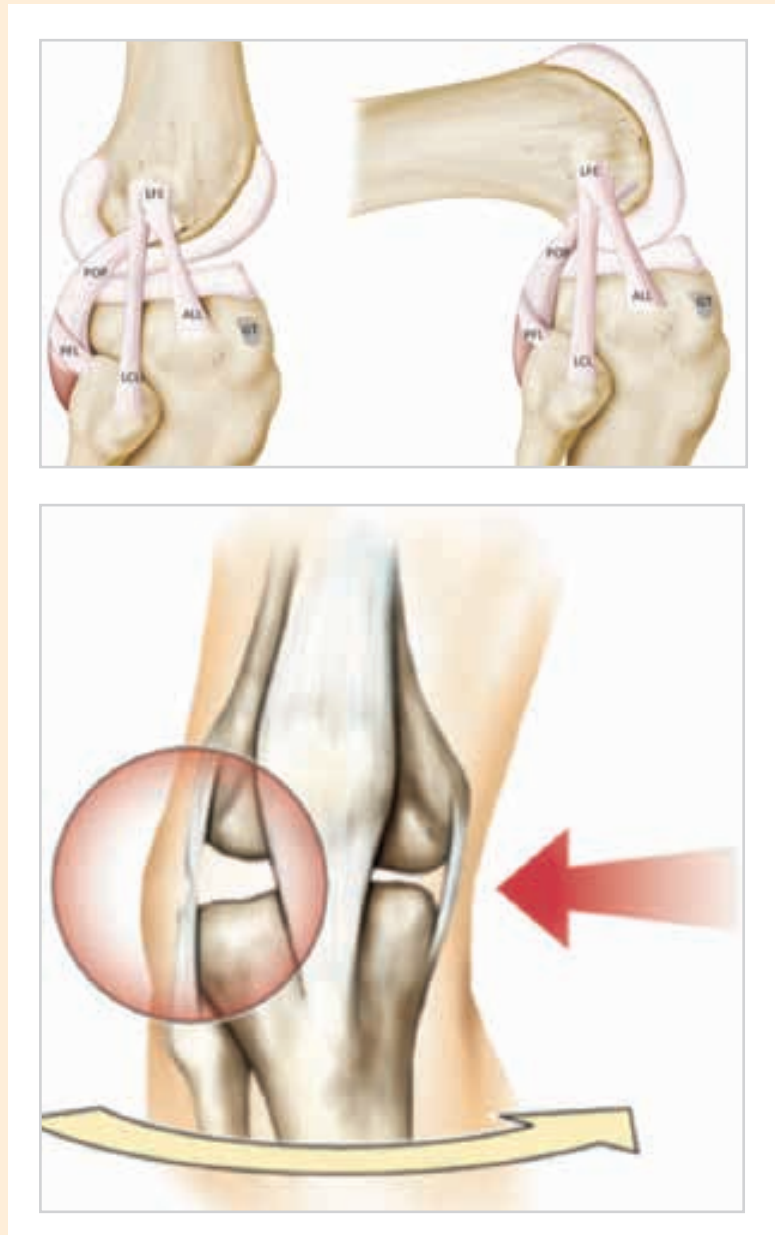
Dizin dış kısmından alınan darbeler ile dizin valgus pozisyonuna zorlanması ile oluşurlar. Evre 1 ve 2 iç yan bağ yaralanmaları cerrahi tedavi gerektirmemektedir. Bu durumlarda günde 2-3 kez 15-20 dakika buz uygulaması, bacağı yukarıda tutma, istirahat şişlik ve ağrının daha hızlı iyileşmesine yardımcı olmaktadır. Dizdeki ödem geriledikten sonra uygun dizlik takviyesi ile birlikte rehabilitasyon süreci başlar. 6-8 haftada spora dönüş amaçlanır.

Evre 3 yaralanmalar ve eşlik eden diğer bağ ve menisküs yaralanmalarında cerrahi tedavi planlanmalıdır.

DIŞ YAN BAĞ (LCL) YARALANMASI

Dizin varus pozisyonuna zorlanması veya dizde dönme yaralanması olması neticesinde meydana gelir. Tek başına yırtığı nadir olmakla birlikte daha çok ACL ve PCL yaralanmalarına eşlik eder. Dizin dış bölgesinin anatomik yapısının diğer bölgelerine göre daha kompleks olması ve stabiliteye katkısı olması nedeni ile cerrahi

dışı tedavi şansı çok azdır. Cerrahi tedavi sonrası dizin eski fonksiyonlarına dönmesi yoğun fizyoterapi gerektiren bir dönem gerektirir. Diz yan bağ yaralanmalarının yetersiz tedavisi sonucu oluşan dizin sabitliğinin bozulması spor yapmayı ve yüksek fiziksel aktiviteyi bozmakla kalmaz oluşan anormal hareket biçimi dizde erken kireçlenme gelişmesine neden olur. Bu durumda bağın rekonstrüksiyon (yeniden oluşturma) operasyonları gerekir. Bu operasyonlar teknik açıdan daha zor ve tam iyileşme süresi daha uzun olmakla beraber iyi ellerde iyi sonuçlar vermektedir.





İSPANYA'DA ZİRVE TÜRKİYE'NİN

2005 Almeria'dan sonra tekrar İspanya'ya dönen Akdeniz Oyunları'nın 18'inci buluşmasında Türkiye, 22 Haziran – 1 Temmuz tarihleri arasında 33 branşta yapılan müsabakalarda 31 altın, 25 gümüş ve 39 bronz madalya ile toplamda 95 kez kürsüye çıkma başarısı göstererek genel klasmanda üçüncü sırayı aldı.

1993 yılında Akdeniz Oyunları programına giren karatede Milli takımımızın başarı geleneği, Tarragona'da da sürdü. 23-24 Haziran tarihlerinde Cambrils bölgesinde yapılan karate müsabakalarında 21 ülke mücadele ederken sadece kumite kategorisinde toplam 10 dalda madalya dağıtıldı.

İki ALTIN, iki gümüş ve üç bronz madalya ile zirvede kapatan Büyükler Karate Milli Takımı'nda Tuba Yakan üst üste ikinci altın madalyasını kazanarak üç şampiyonluğu bulunan Yıldız Aras'tan sonra en başarılı ikinci karateci konumuna geldi. Eltemur kardeşler ise ilk Akdeniz Oyunları deneyimlerini birer altın ve gümüş madalya ile noktaladı.

1993'te Fransa'nın Adge bölgesinde yapılan Akdeniz Oyunları'nda ilk kez programda yer alan karatede Türkiye'nin elde ettiği madalya sayısı 38'e yükseldi. Oyunların 25 yıllık karate geçmişinde Karate Milli Takımı, 13 altın, 6 gümüş ve 19 bronz madalya kazandı.



TURQUIA





TUBA UNVAN KORUDU

18. AKDENİZ OYUNLARI'NDA KUMİTE 55 KİLONUN SON ŞAMPİYONU TUBA YAKAN, TARRAGONA'DA DA ALTIN MADALYA KAZANARAK YILDIZ ARAS'TAN SONRA EN BAŞARILI İKİNCİ KADIN KARATECİ OLDU.

2005 yılından sonra tekrar İspanya'ya dönen Akdeniz Oyunları'nın 18'inci buluşmasında Türk karateciler, bir kez daha klasmanın ilk sırasında yer aldı. İkişer altın ve gümüş, üç bronz madalya ile en başarılı ülke olarak organizasyonu noktalayan Türkiye'de Tuba Yakan ile Erman Eltemur altın madalya kazanmayı başardı.

Mersin 2013'ten beş yıl sonra yine kürsünün ilk sırasında yer almayı başaran Tuba Yakan, Yıldız Aras'ın ardından Akdeniz Oyunları tarihinde en çok altın madalya kazanan ikinci karateci konumuna geldi. Kumite 55 kiloda mücadele eden Milli karateci, ilk maçında Makedon





*Burak Uygur, finalde
genç Fransız Marvin
Garin'e kaybetti.*

Simona Zaborska'yı 2-1 ile geçtikten sonra çeyrek finalde 2014 Dünya Şampiyonu İtalyan Sara Cardin'i 1-0'lık skorla saf dışı bıraktı. Dünya sıralamasının dördüncü basamağında bulunan Tuba, ev sahibi ülkeden Carlota Fernandez Osorio'yu 2-0 yenip finalde Karadağlı Ana Draskovic karşısında da vurduğu yumrukla sonuca gitti ve 2-0 galip gelerek altın madalyanın sahibi oldu.

Son iki yılın Avrupa Şampiyonu unvanıyla Tarragona'da kumite 67 kiloda mücadele eden Burak Uygur, oyunlar tarihinde Türkiye'nin beşinci gümüş madalyasına imzasını attı. Zeynel Çelik ve Enes Erkan'ın ardından erkeklerde ikinci olan Uygur, son sekizde Makedon Nenad Kelebić'i 4-3, yarı finalde de Portekizli Joaquim Mendes'i 2-0 mağlup etti. Genç Fransız Marvin Garin karşısında altın madalya mücadelesi veren 23 yaşındaki Milli karateci, tatamiden 5-0 yenik ayrıldı.

MADALYA RENGİ DEĞİŞTİ

Mersin'de düzenlenen 2013 Akdeniz Oyunları'nın altın madalyalı isimleri Serap Özçelik Arapoğlu ile Meltem Hocaoglu yine kürsüde yer almayı başarırken, bronz madalya ile organizasyonu noktaladı.

Kumite 50 kilonun Avrupa Şampiyonu Serap, İspanyol Rocio Sanchez Estepa ile Faslı Aicha Sayah'ı yenerek geldiği repesaj finalinde Tunuslu Eya Jemai'yi 7-2 mağlup ederek bronz madalyanın sahibi oldu.

Kumite +68 kilonun son şampiyonu Meltem Hocaoglu ise yarı finalde Yunan Eleni Chatzi-liadou'a 3-2 kaybetti. Repesaj finalinde Hırvat Ana-marija Busaj Celan ile karşılaşan Milli karateci, 3-0 kazanarak Akdeniz Oyunları'nı üçüncü tamamlamayı başardı.





ELTEMUR KARDEŞLER

TARRAGONA'DA ÜLKEMİZİ TEMSİL EDEN ERMAN İLE EDA ELTEMUR KARDEŞLER, KÜRSÜDE YER ALMA BAŞARISI GÖSTEREREK TÜRKİYE'NİN HANESİNE İKİ MADALYA YAZDIRDI.



ERAY ŞAMDAN

CAMBRILS Pavilion'un ev sahipliği yaptığı Akdeniz Oyunları karate müsabakalarında milli takım seviyesinde ilk kez birlikte yarışma şansı bulan Eltemur kardeşler, etkileyici performansları ile organizasyona damga vurdu.

Büyükler Kumite Milli Takımı ile Avrupa şampiyonluğu ve bireyselde bronz madalya kazanan ağabey Erman Eltemur, kumite 75 kilodaki ilk Akdeniz Oyunları deneyimini altın madalya ile taçlandırmayı başardı. Son 16 turunda Mısırlı Karim Younis'i saf dışı bırakıp çeyrek finalde rahat bir performansla İspanyol Rodrigo Ibanez'i 4-0 yenen Milli sporcumuz, Cezayirli Oualid Bouabaoub'u da 3-0 mağlup etti. Finalde Hırvat Enes Garibovic karşısında normal süresi 0-0 sona eren müsabakayı hakem kararıyla 5-0 ka-



İKİ MADALYA ALDI

zanan Erman, kariyerinin ilk Akdeniz Oyunları şampiyonluğu sevincini yaşadı.

Henüz 19 yaşında olmasına rağmen büyükler takımında yer alarak kariyerinde ilk kez bu seviye bir organizasyonda yarışma imkânı elde eden Eda Eltemur, yakaladığı fırsatı değerlendirmesini bildi. Kumite 68 kiloda yarışan genç karateci, Faslı Fatıma Zahra Errabi'yi 1-0, Sırp Sanja Cvrkota'yı da 4-0 mağlup etti. Yarı finalde Sloven Lina Pusnik'i 7-1 mağlup ederek finale kalan Eda, Avrupa üçüncüsü İtalyan Silvia Semeraro karşısında 2-0 kaybedince gümüş madalya ile oyunları noktaladı.

AKDENİZ OYUNLARI'NDA DA BOŞ YOK

Türk karatesinin yükselen yıldızı Eray Şamdan, başarılarına yenilerini ekleme geleneğini İspanya'da da sürdürdü. İlk kez mücadele ettiği Akdeniz Oyunları'nda kürsü yapma başarısı gösteren Milli karateci, yarı finalde Faslı Abdessalam Amek-

nassi'ye 2-1 kaybetti. Repesaj finalinde Avrupa şampiyonu Makedon Emil Pavlov karşısında oldukça etkili olan Şamdan, yumruklarıyla sonuca gittiği müsabakayı 3-1 kazanarak şampiyonluklarla dolu kariyerine Akdeniz Oyunları bronz madalyası da ekledi.

Milli karatecilerden kumite 61 kiloda Merve Çoban, kumite 84 kiloda Uğur Aktaş ve kumite +84 kiloda Rıdvan Kaptan ise elemelerde organizasyona veda etti.



Kürsünün ikinci sırasında yer alan Eda Eltemur, Akdeniz Oyunları tarihinde madalya kazanan en genç karateciler arasındaki yerini aldı.



18. AKDENİZ OYUNLARI

23-24 Haziran 2018

ERKEKLER KUMİTE

■ 60 Kg

1	Abdessalam Ameknassi	Fas
2	Nader Azzouzi	Tunus
3	Eray Şamdan	Türkiye
3	Malek Salama	Mısır

■ 67 Kg

1	Marvin Garin	Fransa
2	Burak Uygur	Türkiye
3	Samy Enkhaili Anquod	İspanya
3	Nenad Kelebić	Makedonya

■ 75 Kg

1	Erman Eltemur	Türkiye
2	Enes Garibovic	Hırvatistan
3	Oualid Bouabaoub	Cezayir
3	Rabii Jendoubi	İtalya

■ 84 Kg

1	Berat Jakupi	Makedonya
2	Jessie Da Costa	Fransa
3	Ahmed Elmasry	Mısır
3	Michele Martina	İtalya

■ +84 Kg

1	Hocine Daikhi	Cezayir
2	Ahmed Elasfar	Mısır
3	Slobodan Bitevic	Sırbistan
3	Zharko Arsovski	Makedonya

BAYANLAR KUMİTE

■ 50 Kg

1	Jelena Milivojcevic	Sırbistan
2	Aicha Sayah	Fas
3	Areeg Rashed	Mısır
3	Serap Özçelik Arapoğlu	Türkiye

■ 55 Kilo

1	Tuba Yakan	Türkiye
2	Ana Draskovic	Karadağ
3	Sara Cardin	İtalya
3	Sabrina Ouhaddadene	Fransa

■ 61 Kilo

1	Tjasa Ristic	Slovenya
2	Giana Lotfy	Mısır
3	Cristina Ferrer Garcia	İspanya
3	Viola Lallo	İtalya

■ 68 Kilo

1	Silvia Semeraro	İtalya
2	Eda Eltemur	Türkiye
3	Marina Rakovic	Karadağ
3	Lina Pusnik	Slovenya

■ +68 Kilo

1	Nancy Garcia	Fransa
2	Eleni Chatziliadou	Yunanistan
3	Meltem Hocaoglu	Türkiye
3	Laura Palacio Gonzalez	İspanya

18. AKDENİZ OYUNLARI
TARRAGONA, İSPANYA

SIRA	ÜLKE	ALTIN	GÜMÜŞ	BRONZ	TOPLAM
1	Türkiye	2	2	3	7
2	Fransa	2	1	1	4
3	Fas	1	1	0	2
4	İtalya	1	1	3	5
5	Makedonya	1	0	2	3
6	Cezayir	1	0	1	2
6	Slovenya	1	0	1	2
6	Sırbistan	1	0	1	2
9	Mısır	0	2	3	5
10	Hırvatistan	0	1	0	1
10	Yunanistan	0	1	0	1
10	Tunus	0	1	0	1
13	İspanya	0	0	3	3
14	Karadağ	0	0	1	1



Gülderen Çelik, 2009 Pescara'da şampiyon oldu. (üstte)
2005 Almeria'da şampiyon olan Yıldız Aras, karate branşında Oyunlar tarihinin ilk altın madalyasını kazanan isim oldu. (altta)

TÜRKİYE'NİN AKDENİZ OYUNLARI
MADALYA DAĞILIMI
TÜM ZAMANLAR

YIL	ŞEHİR - ÜLKE	ALTIN	GÜMÜŞ	BRONZ	TOPLAM
1951	İskenderiye, Mısır	10	3	7	20
1955	Barselona, İspanya	8	3	3	14
1959	Beyrut, Lübnan	13	8	1	22
1963	Napoli, İtalya	10	3	4	17
1967	Tunus, Tunus	9	9	6	24
1971	İzmir, Türkiye	18	12	15	45
1975	Cezayir, Cezayir	12	11	8	31
1979	Split, Yugoslavya	5	5	14	24
1983	Kazablanka, Fas	12	5	14	31
1987	Lazkiye, Suriye	8	9	22	39
1991	Atina, Yunanistan	23	11	12	46
1993	Adge, Fransa	34	20	10	64
1997	Bari, İtalya	28	16	21	65
2001	Tunus, Tunus	33	16	12	61
2005	Almeria, İspanya	20	24	29	73
2009	Pescara, İtalya	20	20	25	65
2013	Mersin, Türkiye	47	43	36	126
2018	Tarragona, İspanya	31	25	39	95



AKDENİZ OYUNLARI TARİHİNDE MADALYA KAZANAN TÜRK KARATECİLER

DERECESİ	CİNSİYET	ADI-SOYADI	SIKLETİ	ŞEHİR / ÜLKE	YIL
● 1	E	HALDUN ALAGAŞ	KUMİTE 70KG	ADGE, FRANSA	1993
● 1	K	YILDIZ ARAS	AÇIK SIKLET	BARİ, İTALYA	1997
● 1	K	YILDIZ ARAS	AÇIK SIKLET	TUNUS, TUNUS	2001
● 1	K	YILDIZ ARAS	AÇIK SIKLET	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 1	K	GÜLDEREN ÇELİK	KUMİTE 50KG	PESCARA, İTALYA	2009
● 1	E	ÖMER KEMALOĞLU	KUMİTE 67KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	E	SERKAN YAĞCI	KUMİTE 75KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	K	SERAP ÖZÇELİK	KUMİTE 50KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	K	TUBA YAKAN	KUMİTE 55KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	K	HAFSA ŞEYDA BURUCU	KUMİTE 68KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	K	MELTEM HOCALOĞLU	KUMİTE +68KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 1	E	ERMAN ELTEMUR	KUMİTE 75KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 1	K	TUBA YAKAN	KUMİTE 55KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 2	E	ZEYNEL ÇELİK	KUMİTE 80KG	BARİ, İTALYA	1997
● 2	K	YILDIZ ARAS	KUMİTE +65KG	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 2	E	ENES ERKAN	KUMİTE +84KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 2	K	BAHAR ERŞEKER	KUMİTE 61KG	MERSİN, TÜRKİYE	2013
● 2	E	BURAK UYGUR	KUMİTE 67KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 2	E	EDA ELTEMUR	KUMİTE 68KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 3	E	SAVAŞ ALTIN	KUMİTE 75KG	ADGE, FRANSA	1993
● 3	E	HAKAN YAĞLI	KUMİTE 60KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	E	HALDUN ALAGAŞ	KUMİTE 70KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	E	İBRAHİM ERCİN	KUMİTE +80KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	K	ÖZDEN GÖKALP	KUMİTE 50KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	K	LEYLA GEDİK	KUMİTE 60KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	K	NURHAN FIRAT	KUMİTE +65KG	BARİ, İTALYA	1997
● 3	E	OKAY ARPA	AÇIK SIKLET	TUNUS, TUNUS	2001
● 3	E	ŞEVKET BAŞTÜRK	KUMİTE 60KG	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 3	E	ZEYNEL ÇELİK	KUMİTE 80KG	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 3	E	YUSUF BAŞER	AÇIK SIKLET	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 3	K	VİLDAN DOĞAN	KUMİTE 50KG	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 3	K	GÜLCİHAN USTAOĞLU	KUMİTE 65KG	ALMERİA, İSPANYA	2005
● 3	E	SERKAN YAĞCI	KUMİTE 75KG	PESCARA, İTALYA	2009
● 3	K	VİLDAN DOĞAN	KUMİTE 61KG	PESCARA, İTALYA	2009
● 3	K	YILDIZ ARAS	KUMİTE +68KG	PESCARA, İTALYA	2009
● 3	E	ERAY ŞAMDAN	KUMİTE 60KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 3	K	SERAP ÖZÇELİK ARAPOĞLU	KUMİTE 50KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018
● 3	K	MELTEM HOCALOĞLU	KUMİTE +68KG	TARRAGONA, İSPANYA	2018



Meltem Hocaoglu



Oyunların açılış seremonisinde
Türk Bayrağı'nı, Milli güreşçi
Metehan Başar taşıdı.



Erman Eltemur





Burak Uygur



Meltem Hocaoglu



Eda Eltemur



Tuba Yakan



Serap Özelik Arapoğlu





FATSA'DA dev buluşma

KARADENİZ VE HAZAR ÜLKELERİ ULUSLARARASI KARATE ŞAMPİYONASI'NA BU YIL FATSA EV SAHİPLİĞİ YAPTI. DÖRT GÜN SÜREN ORGANİZASYON İÇİN YAKLAŞIK DÖRT BİN KATILIMCI İLÇEYE AKIN ETTİ.





Ordu Valisi Seddar Yavuz, Başkan Esat Delihasan'a organizasyonun anısına bir plaket verdi.

KARADENİZ ile Hazar Denizi'ne kıyısı olan ülkeleri bir araya getiren Karadeniz ve Hazar Ülkeleri Uluslararası Karate Şampiyonası yoğun bir katılımı düzenlendi. Ordu'nun Fatsa ilçesinde düzenlenen şampiyonada beş ülkeden 1004 erkek, 849 bayan sporcu mücadele etti.

Fatsa Belediyesi'nin desteğiyle düzenlenen organizasyon 31 Ağustos - 2 Eylül tarihleri arasında yapıldı. Fatsa 75. Yıl Spor Salonu'nun ev sahipliği yaptığı müsabakalarda madalyalar minik, yıldız, ümit, genç ve 21 yaş altı kategorilerinde dağıtıldı.

31 Ağustos Cuma günü yapılan şampiyonanın açılış seremonisinde konuşan Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, ilk kez bu seviyede bir organizasyon düzenleyen Fatsa'nın karate camiasına güzel bir ev sahipliği yaptığını belirterek, "Genç sporcuların gelişimi açısından önemli



olan organizasyonun düzenlenmesindeki katkılarından dolayı Fatsa Belediyesi'ne, Fatsa Kaymakamlığı'na, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğümüze, Ordu Valiliği'ne teşekkür ediyorum" ifadelerini kullandı.

Ordu'nun bir oksijen şehri olduğunu vurgulayan Ordu Valisi Seddar Yavuz, "Yüce yaranın dünyadaki en şerefli varlığı insandır. Rengi, ırkı, inancı ne olursa olsun, bizim için en kutsal varlık insandır. Dolayısıyla burada farklı milletlerden kardeşlerimizin bir arada bulunması, kültürel bir etkileşim içinde olmaları, spor müsabakalarının ötesinde, birlik, beraberlik, kardeşlik ve barış açısından son derece anlamlı buluyorum" diyerek, şampiyonanın Ordu'da yapılmasını sağlayan Türkiye Karate Federasyonu'na, yöneticilerine ve emeği geçenlere teşekkür etti.

Vali Yavuz, konuşmasının ardından Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan'a günün anısına bir plaket takdim etti.



FATSA BELEDİYE BAŞKANI MUHARREM AKTEPE:

BU TÜR ETKİNLİKLERİ ARTIRMAK İSTİYORUZ



Şampiyonanın düzenlenmesinde önemli katkıları bulunan Fatsa Belediye Başkanı Muharrem Aktepe, ilk kez bu seviyede bir organizasyona ev sahipliği yaptıkları için heyecanlı olduklarını söyledi. Katılımın yoğun olmasının Fatsa için önemli olduğunu vurgulayan Başkan Aktepe, "Böyle bir şampiyonanın şehrimizde gerçekleşmesinden son derece memnunuz. Şehrimize gelen tüm sporcularımıza başarılar diliyorum. İnşallah bu turnuvadan ülkemizi uluslararası arenada temsil edecek iyi sporcular çıkar. Ülkemiz dışından diğer ülkelerden katılan sporcularımıza da hoş geldiniz diyorum. Şehrimiz açısından yoğun katılımlı bir etkinlik oluyor. Bu turnuvanın ardından ekonomik bir boyutu da oluştu. Biz şehrimizde bu tür etkinlikleri artırarak devam ettirmeyi istiyoruz" diye konuştu.



Tayfun Kaya



Eren Parlak



Hazım Özdemir



Sude Dağışan





Reyhan Koşar Kıvrak



TKF Heyeti, Ordu Valisi Seddar Yavuz'u makamında ziyaret etti.



Mehmet Öztekin



Fatsa Belediye Başkanı Muharrem Aktepe, açılış seremonisi öncesi Başkan Esat Delihasan ile Milli Takımlar Menajeri Hikmet Şaha ve Ordu Karate İl Temsilcisi Ahmet Karacı'yı ağırladı.





AYKUT KAYA



SESSİZ SAVAŞÇININ TOKYO DÜŞLERİ

BÜYÜKLER KARATE MİLLİ TAKIMI'NIN TECRÜBELİ İSİMLERİNDEN AYKUT KAYA, KAYBETTİĞİ BİRÇOK MÜCADELENİN DRAM İÇERDİĞİNİ BELİRTEREK, HATALARINI EN AZA İNDİRİRSE TOKYO 2020 OLİMPİYAT OYUNLARI KOTASI ALACAĞINA İNANIYOR.

Röportaj ve fotoğraflar: **Gökhan Taner**

» Bir yanı meşin yuvarlak aşkı ile yanıp tutuşurken, diğer yanında 'baba yadigârı' diyebileceği karate vardı. Tercihlerden ibaret olan hayattaki ilk zorlu seçimini yaptığında kariyerinin hatta hayatının bambaşka bir yolda şekilleneceğinden habersizdi. Gidemediğin yer senin değildir, düsturundan hareketle tatamiye adımını attığı ilk günden itibaren 'başarılı' olacağı ise gün gibi belliydi.

Duygusalılığı geride bırakarak daha profesyonel bir hayata 'merhaba' diyen Aykut Kaya, oldukça tecrübe kazandığı dönemi "Geçmişte yaptığım hataları en aza indirir ya da hiç yapmazsam, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'na katılacağıma inanıyorum" ifadeleri ile özetiliyor. Yaşlıtlarına göre geç sayılabilecek bir yaşta karate salonunun yolunu tutan Milli karateci, Karate Türk dergisine, kariyerinin ve hayatının bilinmeyen yönlerini anlattı.

Karateye başlama hikayeni senden dinleyelim.

10 yaşındayken, 2000 yılında Hamza Yerlikaya Spor Kompleksi'nde başladım. İlk antrenörüm İbrahim Akbulut'tu. Çocukken fizik olarak zayıftım. Ailem de fiziksel olarak gelişmem için beni karateye yönlendirdi. Babamın da önceki yıllarda kısa da olsa karate yapması ve sevmesi, bu spora başlamamda etkili oldu.

Sonraki süreç nasıl gelişti?

Başladıktan yaklaşık yedi, sekiz ay sonra sarı ve turuncu kuşakta girdiğim müsabakalarda birinci oldum. Akabinde de Türkiye Şampiyonası'nda üçüncülük elde ettim. Bunun üzerine İbrahim Akbulut hocam ailemle görüşerek ileride başarılı olabileceğimi söyleyip 'Bu çocuk başarılı olur, karateyi bırakmasın' demesi üzerine devam ettim.

BABAM GELMEYİNCE ŞAMPİYON OLDUM

Ailenin desteği nasıldı?

Küçük yaşlarda sporun faydasını bilemiyorsun, ileride kariyerini nasıl şekillendireceğini tahmin edemiyorsun. Bu noktada da aileler devreye giriyor. Ailem de spor yapmamı istiyordu. Özellikle de babam sporu çok sevdiği için beni yönlendirdi. Bırakmak istediğim zamanlarda devam etmem için zorladı. Her gün antrenmana götürür, getirirdi. Her maçımı izlerdi.

Babamın sürekli yanımda olması başlangıçta iyiydi ancak bir süre sonra rahat edemiyordum, biraz baskı oluştu üzerimde. Türkiye'de derece elde ediyordum ancak Milli takım seçmelerinde istediğim bir türlü olmuyordu. Bunu fark eden Murat Delihasan hocam, bir gün babama "Sen çocuğunun maçlarına gelme. Türkiye Şampiyonu olur, ardından da gider Avrupa Şampiyonu olur" dedi. Bunun üzerine babam



birkaç ay gelmedi. Akabinde önce ümitlerde Türkiye şampiyonu, ardından da Avrupa şampiyonu oldum. Bu da aklıma geldiği zaman güldüğüm, unutamadığım anılardan biridir.

Peki, neden kumite?

Başladığım yıllarda herkes gibi ben de kata yapıyordum ama açıkçası pek başarılı değildim. Derece elde edemiyordum. Karateye başladığım günden beri kumite ile yoğunlaştığım için bu alanda devam ettim. Tabii katacı olmasak da 'karateciyim' diyen birinin temel teknikleri bilmesi gerektiğine inanıyorum. Bu nedenle kihon ve temel teknik antrenmanlarını sürekli çalışırım. Hocalarım ve arkadaşlarım da tekniğimin iyi olduğunu söylerler.

Peki, hiç "Karateyi bırakıyorum" dediğin bir an oldu mu?

Çok yaşadım. Uzun süre antrenman yapıyorsun. Hayatından, aileden fedakârlık edip ediyorsun. Bir yıllık çalışma sonucu müsabakaya gidiyorsun ve istediğini elde edemeyince haliyle bir burukluk yaşıyorsun. Bir yıl boyunca verdiğin emeğin karşılığını alamadığın için üzülüyorsun. Tabii birkaç ay sonra özleyip tekrar aynı istekle başlıyorsun. Ben de duygusal bir insan olduğum için böyle anlarda birçok kez bırakma kararı almıştım ama şu an hâlâ devam ediyorum.

KAYBETTİĞİM
MÜSABAKALARIN
HEPSİNİN HİKÂYESİ
ÇOK FARKLI. BAZEN KENDİ
HATALARIM BAZEN DE
HAKEM HATALARI YÜ-
ZÜNDEN KIRILMA-
LAR YAŞADIM.

BAŞARILARI

YIL	KATEGORİ	DERECE
2007	Ümit Kumite 60kg	Avrupa Şampiyonu
2008	Ümit Kumite 60kg	Avrupa Şampiyonu
2011	U21 Kumite 68kg	Avrupa üçüncüsü
2011	Büyükler Kumite 60kg	Avrupa üçüncüsü
2012	Büyükler Kumite 60kg	Balkan üçüncüsü
2013	Büyükler Kumite 60kg	Avrupa Şampiyonu
2016	Büyükler Kumite 60kg	Avrupa ikincisi
2017	Büyükler Kumite 60kg	İslam Oyunları ikincisi

Milli takım sürecin nasıl başladı?

İlk başladığım zamanlarda Avrupa, dünya derecesi olan büyüklerimiz vardı. Haldun Alagaş, Zeynel Çelik, Yıldız Aras gibi. O dönemde onların seviyesine ulaşmak çok uzak bir hayal gibi geliyordu. Bu noktalara gelebileceğimi açıkçası tahmin edemiyordum. Ama 2007'de ümitlerde Avrupa şampiyonu olduktan sonra düşüncelerim tamamen değişti. Aslında hep bir üstünü düşünüyorsun. Hayaller, hedeflerine ulaştıktan sonra sürekli değişiyor. Bir kere yaptıktan sonra daha iyisini yapabileceğine inanıyorsun.

'NASİP DEĞİL' DEMEK KOLAYCILIK

2013 Avrupa şampiyonluğu, kariyerin için bir dönüm noktası. Ancak o günden sonra beklenen sıçramayı bir türlü yapmadın.

2011'de Avrupa üçüncüsü, 2016'da da ikinci oldum. Tabii ki şöyle bir durum var, birinci olmanın hazzı bambaşka. Tüm sporcuları geride bırakıyorsun ve Avrupa'nın en iyisi oluyorsun. Avrupa şampiyonu olarak anılıyorsun. Kürsünün her yeri güzel ama şampiyonluk çok farklı bir duygu. Bu yüzden 2013 kariyerimin önemli dönüm noktalarından biri.

Kaybettiğim müsabakaların neredeyse tamamı bir dram içeriyor. Kaybettiğim müsabakalara bakınca hepsinin hikayesi farklı. Bazen kendi hatalarım, bazen taktiksel, bazen de hakem hataları yü-



zünden eşik noktaları geçemedim. Haliyle de bir türlü beklediğim başarıları yakalayamadım. “Nasip olmuyor” demek biraz kolaya kaçacağı için kendi hatalarımdan olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Son yıllarda sakatlıklar da peşini bırakmadı.

Kesinlikle doğru söylüyorsun. Özellikle son dönemlerde müsabakalara kısa zamanlar kala antrenman yapmama engel olacak sakatlıklar yaşadım. Genellikle önemli turnuvalar öncesine geldiği için performansı da olumsuz etkiledi.

Kariyerin boyunca unutamadığın bir maç veya anı oldu mu?

2008’de Japonya’da yapılan 19. Büyükler Dünya Karate Şampiyonası’nda yaşadığım anı unutamıyorum. Henüz 18 yaşındayım ve ilk büyükler tecrübemi yaşıyorum. Çeyrek finalde Brezilyalı Douglas Brose ile karşılaştım. Kizami-gyaku vurdum ve maçın bitmesine 10 saniye falan vardı. Köşede bir pozisyon sonrası dişliğim müsabaka alanı dışına çıktı. Rakibim durmuştu. Hakemi göremediğim için oyunun durduğunu düşünerek dişliğimi almak için dışarı çıktım. Tabii müsabaka durmadığı için o dönemki kurallar gereği ikinci cezayı aldım



AYKUT KAYA KİMDİR?

Doğum Tarihi:

15.06.1990

Doğum Yeri:

Gaziosmanpaşa

Boy: 175 cm

Kilo: 60 kg

Burç: İkizler

Ayakkabı No: 42

En sevdiğin renk:

Mavi

En sevdiğin yemek:

Eşimin yaptığı her

yemeği severim

En sevdiğin film:

Esaretin Bedeli

En beğendiğin ülke:

İsviçre

En çok ne mutlu eder:

Kürsüde yer almak

En çok ne kızdırır:

Yalan söylenmesi

Hobiler:

Tarih okumak, gezmek,
balık tutmak



2011 yılında İsviçre'de büyükler Avrupa üçüncüsü olan Aykut Kaya, Başkan Esat Delihasan ile...



Aykut Kaya, 2013'te Budapeşte'de Avrupa şampiyonu olarak kariyerinin en büyük başarısını yaşadı.



50. Avrupa Büyükler Karate Şampiyonası, İstanbul

ve rakibime karşı bir dünya çökmüştü. Bir kaybediş

Olgun olduğun bir dönemdesin. Ve bu süreçte Olimpiyat hedefi de oluştu. Bu sürecin zor olduğunu biliyorsun.

Yıllardır süregelen hayalin gerçeğe dönüştüğü Olimpiyat süreci, sadece benim için değil tüm karateciler için zor olacak. Çünkü sıkletler birleşti ve sporcu sayısı sınırlandırıldı. Dolayısıyla da kota alabilmek, derece elde etmekten daha zor. Önümüzde iki yıllık bir süreç var. Belirttiğin gibi, olgun bir dönemdeyim. Takım olarak sıkı çalışıyoruz. Zihinsel olarak da çok güçlü olduğumuzu biliyorum. 2020'de yer alacağıma inanıyorum.

BİRBİRİMİZİ YUKARI TAŞIYORUZ

Arkandan Eray Şamdan gibi bir yetenek geliyor. Aynı zamanda rakibin. Bu rekabeti nasıl değerlendirirsin?

Eray çok sevdiğim bir kardeşim. Gerçekten başarılı bir sporcu. Yaşına göre oldukça olgun duruyor. Ben onun yaşındayken böyle değildim. Şimdi, diğer gençler gibi bir rekabet ortamında "Hı, rakibim" şeklinde telkinde bulunuyorum. Çünkü biz rakibiz ama bu rekabet ikimizi de yukarı taşıyor. Sürekli en iyi performansı sergilememiz gerekiyor.

Biraz branşına dönecek olursak, karateyi nasıl tanımlarsın?

Diğer branşlara göre karatenin çok sert ve insana zarar veren bir spor olduğunu düşünmüyorum. Ço-



cukların da kas gelişimine uygun. Herkesin gönül rahatlığıyla ulaşip, yapabileceği bir spor. Bu yüzden çevremdekilere, özellikle de gençlere karate yapmalarını tavsiye ediyorum. Zaman zaman da yönlendiriyorum. Zaten karateyi bıraktığımda da camianın bir yerinde olmak istiyorum.

Yakın zamanda evlendin. Eşinle aranızdaki iletişim nasıl?

Eşim eski bir sporcu. Türkiye derecesi var. Üniversiteye başlayınca bırakmak zorunda kaldı. Tabii yaptığım spor hakkında bilgi sahibi olması bir avantaj ama uzun kamp dönemleri herkesi olduğu gibi bizi de bazen zorlayabiliyor. Lakin önümüzde yıllardır beklediğimiz yeni bir hedef var: Olimpiyatlar. İkimiz de bunun bilincindeyiz. Sıkı çalışıyoruz lakin kamp aralarında, izin günlerinde yanında olmaya özen gösteriyorum.

Tataminin dışındaki Aykut Kaya nasıl biridir? Nelerle uğraşır, ilgilenirsin?

Zamanımızın çoğu kamplarda geçtiği için açıklası çok fazla aktivite yapamıyoruz. Arkadaşlarla vakit buldukça okey oynamasını severim. Tarihe karşı özel bir ilgim var. Okumayı, tarihi yerleri ziyaret etmeyi severim. Eşimin de bu alanda ilgisi olması hasebiyle birlikte zaman geçiriyoruz.

KARATE GELECEĞİMİ ŞEKİLLENDİRDİ

Karate sana neler kazandırdı?

Net bir şekilde söyleyebilirim ki geleceğimi şekillendirdi. Küçük yaşlarda kişisel gelişim için başladım ama bugün itibarıyla mesleğim oldu. Hayatımda sahip olduğum her şeyi karateye borçluyum diyebilirim. Sporun ruhunda yer alan fel-



RAHAT OLDUĞUMU SÖYLERLER



Milli karateci Aykut Kaya, "Müsabakalara hazırlanırken özel bir motivasyon yöntemin var mı?" sorusunu şöyle açıklıyor:

"Özel bir motivasyonum yok ama arkadaşlar müsabakalarda biraz fazla rahat olduğumu söylerler. Aslında bu umursamazlık ya önemsememek değil. Sadece üzerimde baskı oluşturmamak için rahat olmaya çalışıyorum. Bu da müsabakayı önemsemediğim anlamına gelmiyor zira ciddi bir emek veriyoruz."

sefesi itibarıyla de sakın, kendini kontrol edebilen bir yapıya büründüm.

Uzun vadede hedeflerin nelerdir?

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları şu anki en net hedefim hatta ekip olarak hedefimiz. Ama onun öncesinde kasım ayında İspanya'da yapılacak 24. Dünya Büyükler Karate Şampiyonası var. Orada derece elde ederek bir hayalimi daha gerçeğe dönüştürmek istiyorum. 2020'de ise 30 yaşında olacağım. Süreç ne olur, bilemiyorum ama Tokyo'dan sonra karateyi bırakabilirim. Henüz karar vermedim ama ailemle oturup konuşacağız. Bırakırsam da bir şekilde karatenin içinde yer alarak edindiğim bilgi ve birikimi genç nesillere aktarmak isterim.

İdolün var mı?

Küçükken Belçikalı Junior Lefevre'yi takip ederdim. Kumite 70 kiloda yarışırdı. Teknikleri hoşuma giderdi.

Karateci olmasaydın hangi mesleği seçerdin?

Büyük ihtimalle futbolcu olurdu. Seviyordum. Küçükken şimdiki ismiyle İstanbul Başakşehir'in seçmelerine gitmişim. O dönemde orta sahada ya da sağ açıktaydım oynuyordum. Hatta oturduğumuz mahallede faaliyet gösteren Zara Ekinlispor'da bir süre oynadım. Babamdan habersiz kulübe gidiyordum çünkü o kesinlikle futbol oynamamı istemiyordu. Gizli yaptığım için biraz yarım yamalak oldu ama karateci olmasaydım futbola devam ederdim.



ÜÇÜZ DOĞDULAR TAKIM OLDULAR

ÜÇÜZ OLARAK DÜNYAYA GELEN **SEMA, SENA VE ESMA SARIOĞLU**, İLK KATILDIKLARI
TÜRKİYE KARATE ŞAMPİYONASI'NDA ELDE ETTİKLERİ BAŞARININ YANINDA
ŞAMPİYONAYA DA FARKLI BİR RENK KATTILAR.



Haber: **Ömer Hakan Kibar**

» **29 MART**–1 Nisan tarihleri arasında Gaziantep'te düzenlenen Minikler ve Yıldızlar Türkiye Karate Şampiyonası'na katılarak kariyerlerindeki en üst organizasyonda mücadele etme fırsatı yakalayan 11 yaşındaki üçüzler, takım katada bronz madalya kazanarak, beklemedikleri bir başarı yakaladı.

Ankara'daki Şahin Karate-Do Kulübü'nde spor yaşamlarını sürdüren minik karatecilerin antrenörü Utku Şahin, üçüzlerle çalışmanın zor olduğunu dile getirdi. Üçüzleri karateye kazandırmak için çok uğraş verdiğini anlatan Şahin, "Üçüzlerin velilerini daha önceden tanıyorduk. Karatedeki ferdi ve kata müsabakalarından ziyade takım kata maçlarında üçüz olmaları büyük avantaj. Aileleri ikna etmek için biraz uğraştık" dedi.

Velilerin en büyük sıkıntısının okulla ilgili gelişmeler olduğuna dikkati çeken Şahin, "Okullarının aksayacağını düşündüler. Biz de onlara okullarıyla bu işi yürütebileceklerini izah ettik. Takım katanın videolarını izlettik. Bir yıllık bir süreçte ikna edebildik. Derslerinde aksama olmadı, aksine başarı arttı. Üçüzlerle çalışmak zor. Üçü de aynı ilgiyi bekliyor. Birinde bir sıkıntı olduğunda onu düzeltmeye çalıştığımızda, diğerleri kıskançlık belirtileri gösterebiliyor. Yanımıza gelip 'Hocam ben de yanlış yapıyor muyum? Hatam var mı' şeklinde konuşuyorlar. Adaleti sağladığımızda sorun olmuyor" diye konuştu.

Antrenör Utku Şahin, Türkiye Şampiyonası'nda çocuklardan bir beklentisinin bulunmadığını ancak onların kendisini şaşırttığını ifade etti.

"Türkiye Şampiyonası'nda böyle bir sonuç beklemiyordum" diyen Şahin, "Açıkçası güzel bir kura çekerlerse sürpriz bir kürsü yaparlar diye

bekliyordum. Bizi şaşırttılar. Erken oldu. Uzun vadede bekliyorduk ama kürsüye çıkmaları erken oldu. Üçüz olmaları çok büyük bir avantaj. Takım katada mantık şudur. Üç kişi aynı anda tek kişi gibi hareket etmek zorundalar. Üçüz olmaları, birbirlerini hissetmeleri, birbirlerine uyum sağlamaları çok önemli. Böyle disiplinli bir şekilde çalışmaya devam ederlerse, uzun vadede Avrupa ve dünya şampiyonalarında onlardan beklentilerimiz olacak" dedi.

"BİRBİRİMİZİ DÜŞÜNÜYORUZ"

Üçüzlerden Sena Sarioğlu, karateyi seçtiği için mutlu olduğunu, kendisine özgüven aşıladığını anlattı. Esmâ Sarioğlu ise kendilerini rakiplerinden üstün gördüklerini savunarak, "Üçüzlerden oluşan bir takım olmamız bizim için avantajlı bir durum. Her birimiz kardeşimizi düşünüyoruz" diye konuştu.

Takımın diğer üyesi Sema Sarioğlu da "Antrenmandaki eşleşmelerde birimiz dışta kalıyor. Bundan dolayı huzursuzluk yaşıyoruz. Ancak bu samimi bir tartışma. Gaziantep'teki Türkiye Şampiyonası'nda böyle bir başarı beklemiyorduk. Sadece ablamız bizden derece bekliyordu. Ablam bize giderken, 'Yapabilirsiniz' dedi. Biz de birbirimizi motive ediyoruz. Hocamız da bize 'madalya alın ve gelin'



Sarioğlu kardeşlerin antrenörlüğünü Utku Şahin yapıyor.



Gaziantep'te yapılan Türkiye Şampiyonası'ndan.



SPORCU BESLENMESİ VE PERFORMANS (2)

GENEL OLARAK AĞIRLIK ÇALIŞMASININ YAPILDIĞI DÖNEMLERDE AMAÇ, KUVVET GELİŞİMİ OLDUĞU İÇİN KASIN ENİNE KESİTİNİN BÜYÜMESİDİR. BU DA ORGANİZMANIN GEREĞİNDEN FAZLA PROTEİN KULLANIMI İLE SAĞLANIR. AĞIRLIK ÇALIŞMALARININ YAPILDIĞI BU DÖNEMDE DİYETİSYEN TARAFINDAN ÖNERİLDİĞİ MİKTARDA PROTEİN ALINMALIDIR.

Yazı: **Bahar Sezer** (Diyetisyen)





İDEAL BİR MAÇ GÜNÜ BESLENME PROGRAMI ÖRNEĞİ

MAÇ ÖĞLE SEANSINDA

- Sabah kahvaltısı (maçtan 1,5 saat önce)
- Sütlu corn flakes
- Meyve
- Maç sonrası yemeği (ilk 1,5 saat içinde)
- Çorba (mercimek veya tarhana)
- Pilav veya peynirli makarna
- Et yemeği (patatesli incik haşlama, tavuk sote veya çiftlik kebabı gibi)
- Yoğurt
- Havuç salatası
- Şuruplu tatlı
- Ara öğün
- Peynirli tost
- Çay
- Akşam yemeği
- Bezelye, fasulye gibi sebze yemeği
- Patates püresi
- Makarna veya pilav veya mantı
- Yoğurt veya salata
- Sütlu tatlı
- Ara öğün
- Meyve (kavun, karpuz, üzüm gibi)

MAÇ AKŞAM SEANSINDA

- Sabah kahvaltısı
- Peynir, zeytin
- Yumurta
- Domates, salatalık
- Ballı yoğurt
- Meyve suyu
- Öğle yemeği (maçtan 3 saat önce)
- Az yağlı pilav veya makarna
- Izgara et
- Yoğurt veya salata
- Sütlu tatlı veya komposto
- Maden suyu
- Ara öğün (maçtan 1 saat önce)
- Bisküvi
- Çay
- Akşam yemeği (Maç sonrası ilk 1,5 saat içinde)
- Çorba
- Sebze garnitür (bezelye, patates, havuç, mısır)
- Izgara balık veya tavuk
- Salata
- Şuruplu tatlı
- Ara öğün
- Meyve (kavun, karpuz gibi)

Maç Beslenmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- Kafein alımı olabildiğince düşük tutulmalı
- Çok fazla sofran şekeri tüketilmemeli
- Zararlı yağ içeren mayonez, margarin vb. gibi maddeler tüketilmemeli
- Yüksek karbonhidrat tüketildiği için B1 ve B2 vitamini alımına önem verilmeli
- Aşırı terleme sebebiyle mineral takviyesi önerilir



SORU / CEVAP

BESLENME



Hangi sporda, hangi enerji kaynakları kullanılır?

Egzersiz sırasında genelde karbonhidratlar kullanılır. Özellikle kısa süreli aktivitelerde sadece bu enerji kaynağı kullanılır. Egzersizin süresi uzadıkça enerji kullanımında yağlar da devreye girer. Özellikle uzun süren aktivitelerde eforun süresi uzayıp, şiddeti düşükçe vücut yağ depoları enerji üretiminde devreye girmektedir. Bu tür aktivitelere en belirgin örnek maratondur.

Ağırlık çalışmalarının yapıldığı dönemde hangi enerji kaynağı fazla alınmalıdır?

Genel olarak ağırlık çalışmasının yapıldığı dönemlerde, amaç kuvvet gelişimi olduğu için kasın enine kesitinin büyümesi (hipertofi) söz konusudur. Bu da organizmanın gereğinden fazla protein kullanımı ile sağlanır. İşte bu nedenle ağırlık çalışmalarının yapıldığı dönemde daha fazla protein alınmalıdır. Ama bu protein miktarı mutlaka bir diyetisyen tarafından belirlenmelidir. Unutulmaması gereken, aşırı protein alımının çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı, fazlasının yağa dönüşüp depolandığında ve geriye kalanının idrar yolu ile atıldığıdır. Sağ-



lıklı bireylerde günlük protein alımında vücut ağırlığının her kilogramı başına 0.8-1 gramlık protein yeterli, özellikle kuvvet gerektiren sporlarda bu oran vücut ağırlığı başına 1.5-2 gram, hatta 2.5 grama kadar çıkabilmektedir. Kuvvet çalışmalarının yeni başladığı dönemlerde kas gelişimine yönelik ek kilogram başına 7-8 gram protein önerilmektedir.

Yarışma öncesi öğün ne zaman yenmelidir?

Yarışma öncesi öğün yarışmadan en az 3 saat önce yenmelidir. Bu süre belirli besinlerin süresidir. Son öğün süresi bazen 3.5, bazen de 4 saat olabilir.

Yarışma öncesi öğünde neler olmalıdır?

Son öğün sindirimi kolay besinler seçilmelidir. Sindirimi kolay ve enerji verici özelliklerinden ötürü karbonhidrat tercih nedeni olmalıdır.

Yarışmada öncesi öğün nasıl olmalıdır?

Yarışma öncesi öğün için şöyle örnekler verilebilir: Peynirli makarna, şehriye çorbası, komposto, ekmek. Veya derisi soyulmuş tavuk, patates püresi, şeftali, meyve suyu ve maden suyu karışımı

Yarışma öncesi öğünde neler olmamalıdır?

Yarışma öncesi son öğünde posası fazla olan çiğ sebze ve meyve olmamalıdır. Özellikle selülozik niteliği olan bazı yeşil besinler içine sünger gibi su çekerek çok uzun sürede sindirilirler. Ayrıca çok yağlı yiyeceklerin de sindirim süreleri uzundur. Bunlardan kaçınılmalıdır.

Yarışma sonrası öğünde neler olmalıdır?

Yarışma sonrası öğünde öncelikle vücutta azalan su ve mineraller yerine konmalıdır. Yarışmadan 30 dakika sonra su ve 1 saat sonra da süt veya ayran en uygun içecektir. Kaslarda boşalan glikojen depolarını doldurmak ve kan şekeri düzeyini eski düzeyine getirmek için pilav, patates, makarna gibi karbonhidrattan zengin yiyecekler tercih edilmelidir. Vitamin ve mineral yönünden zengin taze meyve ve sebzeler, sütlü tatlılara ağırlık verilmelidir. Proteinli yiyeceklerden ise tavuk, balık, peynir gibi sindirimi kolay olanlar tercih edilmelidir.





SU VE SPOR

Vücudumuz nerelerde suyu kullanır?

Su insan vücudunun önemli gereksinimidir. Bilindiği gibi insan organizmasının %65-70'i sudan oluşmaktadır. İnsan vücudu dört temel olgu için suya gereksinim duyar.

Bunlar şunlardır:

- Besinlerin vücuda alınması,
- Sindirimin kolaylaşması,
- Zararlı öğelerin dışarı atılması,
- Vücut ısısının denetimi.

Bilindiği gibi fiziksel egzersiz sırasında vücudun sıvı gereksinimi artmaktadır. Egzersizle oluşan ter ve solunumla vücudumuzdan önemli miktarlarda sıvı kaybolmaktadır. Örnek vermek gerekirse, 1000 metre koşusunda yaklaşık 1 litre, maratonda ise yaklaşık 5 litre sıvı kaybı olmaktadır.

Sporcunun ne kadar su içmesi gerekir?

Sporcunun ne kadar su içmesi gerektiği yaptığı aktiviteye, ortamın sıcaklığına ve aktivitenin süresine bağlıdır. Bu olaya harcanan kalori bazında bakarsanız, beslenme uzmanları harcanan her 1000 kilokalori için, bir litre suyun alınması gerektiğini söylemektedir.

Su ne zaman ve ne kadar içilmelidir?

Su içimi üç ana başlık altında toplanabilir. Bunlar; egzersiz öncesi, egzersiz sırası ve egzersiz sonrasıdır. Yarışma veya egzersiz öncesi son öğünde 2-2.5 bardak su içilmelidir. Egzersizden yarım saat önce de 1 saat bardak içilebilir. Egzersiz sırasında su tüketimi kuşkusuz egzersizin şekli, süresi ve ortamın sıcaklığına bağlıdır. Beslenme uzmanları genelde bir saatin altındaki fiziksel aktiviteler için en uygun sıvı alımının su olduğu görüşündedir. Bu nedenle bir saat ve onun altındaki fiziksel aktivitelerde 20 dakikada bir bardak su içilmelidir. Egzersiz sonrası su içimindeki kriter de idrarın rengi-



dir. İdrarın rengi açık oluncaya kadar sporcunun su içmesi önerilir. Aslında burada asıl amaç aktivite öncesi ve sonrası vücut ağırlığının belirlenip, farkı kadar su alınmasıdır.

Su ne soğuklukta olmalıdır?

Sporcunun içeceği suyun soğukluk derecesi sürekli tartışılan bir konudur ve bu konuda genellikle yanlış bilgilerle doludur. Özellikle bu yanlış bilgiler egzersizde ve sonrası “soğuk su” içilmemesi yönündedir. Bu yanlış bir bilgidir. Egzersiz sırasında ve sonrasında termoregülasyon (artan vücut sıcaklığının dengelenmesi) için özellikle soğuk su içimi yararlıdır. Burada beslenme uzmanları suyun soğukluğunun 5-10 derece olmasını önerir.

Ergojenik yardım nedir?

Performans artırmak amacıyla yardımına başvuru bazı besin maddeleri ve yöntemleridir. Gerçek ergojenik yardımcıları kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve beceriyi sürekli olarak artıran yöntemlerdir. Bunlar sentetik madde olmadıkları için doping sayılmazlar, Spor dünyasında sporcular bazı maddeler kullanır. Bu maddeler

bira mayası, polen, protein tozları vb. maddelerdir. Bu maddelerin gerçek etkileri şunlardır: Bira mayası orta düzeyde B vitamini içerir. Araştırmalarda hiçbir ergojenik etkisine rastlanmamıştır.

Bira mayası içinde yaşayabilen küçük canlılar çeşitli rahatsızlıklara neden olur. Polen yapısında yüzde 50 oranında karbonhidrat bulunur. Sporcular enerji verici madde olarak kullanır. Araştırmalarda olumlu bir etkisine rastlanmamıştır. Bazı kişilerde tehlikeli boyutlarda alerji yapar. B15 vitamini (pangamik asit) için bazı spor dergilerinde doku ve hücrelere oksijen taşıma-

sını artırdığı iddia edilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda vitamin etkinliği göstermediği tespit edilmiş olup, bazı firmaların ürünlerinde sadece laktoza (süt, şeker) rastlanmıştır. B15 sentetik bir madde olduğunda sağlığa zararlıdır. Aslında Besin ve İlaç Konseyi B15 in bir diyet destekleyici veya ilaç olarak satılmasını illegal kabul etmektedir.

Karnitin, vitamine benzer bir moleküldür. Vücutta bazı amino asitlerden sentezlenebilmektedir. Karnitin, özellikle ette bulunur. Uzun zincirli yağ asitlerinin sitoplazmadan mitokondriye geçişini kolaylaştırdığı için ergojenik yardımcı olarak kabul edilir. Yine de sporculara ilave karnitin almalarını önererek çok az bilimsel kaynak vardır.

Son zamanlarda oral kreatin suplementasyonunun kas fosfokreatini ve kreatin verimini artırabileceğini ileri süren çalışmalar vardır. Buna bağlı olarak kreatin, maksimal egzersizlerde yorgunluk gelişimini geciktirmektedir.

Ergojenik yardım konusundaki önerimiz, mutlaka spor alanında uzmanlaşmış bir beslenme uzmanından yardım alınmadan kullanılmamalıdır. Ortak görüş iyi bir beslenme programı ile sporcunun gerekli tüm gereksinimlerini alabildiğidir.

Alkolün sporcular üzerinde etkisi nedir?

Alkol belirli dozda alındığında uyarıcı, belirli dozda alındığında da uyuşturucu etkisi yapar. Ayrıca alkol karaciğerde çözülüp yağa dönüşür. Enerji oluşumunda etkin değildir. Alınma dozuna göre merkezi sinir sistemi üzerinde uyuşturucu etkisi vardır. Sporcunun konsantrasyonunu bozar. 1982 yılında Amerika Spor Hekimliği Koleji alkol üzerine şunları söylemekteydi:

A- Alkolün kısa süreli etkisi reaksiyon zamanı, el göz koordinasyonu, denge ve kompleks koordinasyonu gibi özellikleri geciktirici ve bozucudur.

B- Enerji metabolizması, maksimal oksijen kullanımı, kalp atım hızı, kalp atım hacmi, kas kan akımı solunumsal dinamikleri etkiler.

C- Kuvvet, güç, dayanıklılık, sürati azaltabilir.

D- Uzun süreli kullanımda karaciğer, kalp, beyin, kas hastalıkları ve ölüme yol açabilir.



>>>>GELECEK SAYI



> RÖPORTAJ: ERMAN ELTEMUR

> 24. DÜNYA KARATE ŞAMPİYONASI / MADRİD, İSPANYA

> KARATE 1 PREMIER LİG / BERLİN, TOKYO

> ÜMİT, GENÇ VE 21 YAŞ ALTI TÜRKİYE ŞAMPİYONASI / RİZE



sportstv
SPORUN KANALI

sportstv'DE BUGÜNE KADAR

375 KİŞİYLE
ÖZEL RÖPORTAJ

39 BRANŞTA
CANLI YAYIN

600'DEN
FAZLA KONUK

190 SAAT CANLI
RİO OLİMPİYATLARI
ÖZEL YAYINI

TOPLAM
28 ÖDÜL

7000 SAAT
CANLI MAÇ YAYINI



Available on the
App Store



www.sportstv.com.tr

Digitürk
HD 87. Kanal

DİSMART
84. Kanal

CableTV
245. Kanal

tivibu
94. Kanal

TURKCELL TV+
71. Kanal



SPAT
12.685 V 30.000 SR 2/3 FEC

SportsnetGroup
Sports Related Marketing Solutions

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize

3 Milyar 236 Milyon ₺

Halkımıza

34 Milyar 872 Milyon ₺



Ülkemize **4.000 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize

20 Milyar 466 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr