KARATE TÜRK

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU'NUN ÜCRETSİZ AKTÜALİTE VE BİLİMSEL YAYINIDIR

BAHAR 2018 / YIL: 9 / SAYI: 23

BURAK UYGUR:
BÜTÜN PLANLARIM TOKYO 2020 İÇİN

SPOR&BİLİM:
- MENİSKÜS YIRTIKLARI
- SPORCU BESLENMESİ
- ÖZGÜVEN VE MOTİVASYON

ERAY ŞAMDAN

HENÜZ 21 YAŞINDA
1 DÜNYA, 6 AVRUPA
ŞAMPİYONLUĞU VAR

MADALYA KOLEKSİYONCUSU

SOÇİ'YE TÜRK DAMGASI

45. Avrupa Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası'nda 3 altın, 3 gümüş, 12 bronz madalya kazanan Türkiye en fazla podyum gören ülke oldu.

HASAN ARSLAN

KEYDA NUR ÇOLAK

TURKISH AIRLINES
BİZİ SEÇTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER
2017 SKYTRAX PASSENGERS CHOICE ÖDÜLLERİ'NDE ÜST ÜSTE ÜÇÜNCÜ KEZ
"EN İYİ BUSINESS CLASS LOUNGE İKRAMI" ÖDÜLÜNE,
ÜST ÜSTE İKİNCİ KEZ "EN İYİ BUSINESS CLASS İKRAMI" ÖDÜLÜNE VE
"EN İYİ BUSINESS CLASS LOUNGE" ÖDÜLÜNE LAYIK GÖRÜLDÜK.
WORLD AIRLINE
WINNER
SKYTRAX
AWARDS 2017
TURKISHAIRLINES.COM
A STAR ALLIANCE MEMBER
20 YEARS

SAĞLIĞINIZ
KORUMAMIZ ALTINDA

CİHAN
HASTANESİ

Op.Dr.Vugar ALAKBAROV

ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ POLİKLİNİĞİMİZDE

HASTA KABULÜNE BAŞLAMIŞTIR

444 5 246
0850 299 9999
Cihan Çağrı Merkezi

cihanhastanesi.com.tr
cihanhastanesi cihanhastanesi

18
Ümit, Genç, U21
Balkan Şampiyonası

30
Karate 1 Premier Lig
Paris Open

38
45. Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı
Avrupa Karate Şampiyonası

54
Karate 1 A Serisi Guadalajara

58
Karate 1 Premier Lig Dubai Open

64
Röportaj: Burak Uygur

4 Esat Delihasan
6 Editör
8 Yakın Plan
14 Gündem
22 Esat Delihasan'dan 2017'ye bakış
26 Enes Erkan gençlerle buluştu
28 Bakan'dan engelli sporculara destek

34 Sağlık / Menisküs Yırtıkları
62 Dört hakem WKF kokartı aldı
70 Yazar / Kenan Sivrikaya
72 Naz Bakaç
74 Sağlık / Sporcu Beslenmesi
78 Takvim
80 Gelecek sayı

Esat
DELİHASAN
KARATE FEDERASYONU BAŞKANI

İNANÇ, AZİM VE HEYECAN

Değerli karate camiası,

Başarılı olmak ve bu başarıyı sürdürülebilir kılmak hedefiyle yaptığımız çalışmalar neticesinde 'yoğun' kelimesi, hayatımıza fazlasıyla sirayet etti. Bundan memnunuz çünkü iyi olmak ve o noktada kalmanın zorluğunu biliyoruz. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları hedefiyle çıktığımız bu yeni yolda yediden yetmişe, tabandan tavana kadar tüm paydaşlarımızın verdiği desteği derinden, güçlü bir şekilde hissediyoruz.

Geçtiğimiz yılın yarısından itibaren başlattığımız Olimpiyat hazırlık sürecimiz, 2018 yılında da tüm hızıyla devam ediyor. Yeni yılla birlikte kota müsabakaları öncesi hazırlık müsabakalarında milli takımımızın artan form grafiği karşısında mutluyuz. Zorlu maraton öncesi yaptığımız çalışmalar ve sezon ortasında başlamasını beklediğimiz kota müsabakaları ile sporcularımızın, Dünya ve Avrupa Şampiyonası için tam anlamıyla hazır olacağına inancım sonsuz.

Karatedeki olimpik heyecan Ekim ayında Arjantin'de yapılacak Gençlik Olimpiyatları ile başlayacak. Buenos Aires'teki bu büyük organizasyona kalabalık bir sporcu grubuyla katılmak için çalışmalarımız sürüyor. Genç kardeşlerimizin son yıllarda Avrupa ve dünya şampiyonalarında elde ettiği başarıları Arjantin'de de sürdüreceklerine inanıyorum.

Zirveye giden yolun anahtarının sabırlı bir şekilde sabırsız olmaktan geçtiği bilinciyle tüm enerjimizi, heyecanla beklediğimiz olimpiyat madalyalarını kazanmak için harcamaya devam edeceğiz. 'Sürdürebilir başarı'yı geleceğe taşımak için bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da birlikte çalışacağız.

Son olarak da Zeytin Dalı Harekâtı kapsamında Afrin'de bulunan Türk Silahlı Kuvvetlerimize muvaffakiyetler diliyorum. Rabbim içinde bulunduğunuz zorlu görevde yardımcınız olsun. Bu vatan sizlere daima minnettar olacak.

Sağlıcakla kalın...

KARATETÜRK

Mobil Uygulaması artık cebinizde

GET IT ON Google Play

Available on the iPhone App Store

KARATE TÜRK

Türkiye Karate Federasyonu'nun resmi yayınıdır. Üç ayda bir yayınlanır.

MART 2018 Sayı: 23

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
Gökmen TEYRAN
karate@karate.gov.tr

Haber Müdürü
Bülent GÜRKAN
bulent@spor-dunyasi.com

Editörler
Evren ÖZÜYENER
Murat KEMAL, Gökhan TANER

Görsel Yönetmen
Yurdal KÖROĞLU
info@spor-dunyasi.com

Reklam
Derya KILINÇ
karate@karate.gov.tr

Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın

Yönetim Yeri
Türkiye Karate Federasyonu
Beştepe Mah. Nergiz Sok.
No:7-A Kat: 25 Daire: 56
Viatower İş Merkezi, Yenimahalle / ANKARA
Tel: (0312) 310 61 90-94
Fax: (0312) 309 32 62
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.

ZAFER YOLCULARI

Milletçe her sahada zafere ihtiyacımız var. Kahraman Türk Ordusu, Suriye'de insanlık adına barış ve adalet için savaşıyor. Dualarımız, Mehmetçiklerimizin muzafferiyeti için. Spor da bir çeşit mücadele ve savaş alanı. Sporda birbirine üstünlük sağlayan ülkeler; toplumlarının moral motivasyonunu yükseltiyor ve geleceğe daha güvenle bakmalarını sağlıyor. Türk karatesi de bu alanda milletçe gururumuz olmaya devam ediyor.

Karatecilerimiz, uluslararası arenada güçlü adımlarla ilerlemeyi sürdürüyor. Her geçen zaman, olimpiyat heyecanımızın nabzını da yükseltiyor. Millilerimiz Rusya'daki Avrupa Şampiyonası'nda bizi yine madalyaya doyurdu. Avrupa Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası'nda toplam 18 madalya elde eden Türkiye, en çok madalya kazanan ülke oldu. Karatede uluslararası takvimin önemli organizasyonları arasında yer alan 45. Avrupa Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası, 2-4 Şubat'ta Rusya'da düzenlendi. Tam bir ekip çalışması sergileyerek birbirinden başarılı müsabakalara imza atan milli sporcularımızın üstün başarısıyla üç altın, üç gümüş ve 12 bronz madalya kazanan Türkiye, 18 kez kürsüye çıkarak en çok madalya kazanan ülke seviyesine yükseldi.

Türk karatesinin "küçük dev adamı" Eray Şamdan ise yine yapacağını yaptı ve zirvedeki yerini perçinledi. Eray, 21 yaş altı kumite 60 kiloda Avrupa Şampiyonu olurken, alt yaş kategorisinde üst üste altıncı kez bu başarıya ulaşmış oldu. Bu arada, genç bayanlar katada Keyda Nur Çolak ile ümit kumite 70 kiloda da Hasan Arslan, kariyerlerinin ilk Avrupa şampiyonluğunu kazanarak milli gururumuz oldu. Şampiyonada Türk katacıların, altı dalda birden kürsüye çıkması, önemli bir başarı göstergesiydi. Avrupa Şampiyonası'nı genel olarak yorumlayan Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan'ın, "Bu başarı, bizim öncelikli hedeflerimizden biriydi. Çünkü bir müsabakada ne kadar çok madalya alırsanız, bir sonraki müsabakada da bu seviyeye yaklaşabilir ve bronz madalyaları altına çevirebilirsiniz. Bu anlamda bizim için önemli bir şampiyonaydı" değerlendirmesi, gelecekte ülke olarak çıtayı daha da yükselteceğimizin ciddi bir işaretiydi.

Karatede her sahada aktif bir tempo var. Bunlardan biri de Hakem Vize Semineri. Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakalarının başlayacağı 2018 yılı müsabaka takvimi öncesi Türk karate hakemleri, 2018 Hakem Vize Semineri için İstanbul'da bir araya geldi. Türkiye Karate Federasyonu tarafından 18-21 Ocak tarihleri arasında düzenlenen seminerde Dünya Karate Federasyonu Hakem Kurulu Üyesi Javier Escalante ve Genel Sekreteri Robert Hamara onur konukları olurken, TKF Merkez Hakem Kurulu Başkanı Ahmet Şan ile Dünya Hakem Kurulu Üyesi Uğur Kobaş da oturumları yöneterek başarılı bir ev sahipliği yaptı. 268 hakemin katıldığı ve üç gün süren seminerlerde teorik ve pratik çalışmalar yapıldı. Başkan Esat Delihasan'ın da katıldığı seminerlerde WKF Hakem Kurulu Üyesi Javier Escalante ve Genel Sekreter Robert Hamara, tecrübelerini hakemlerimizle paylaştı. Uluslararası alanda ülkemizi en iyi şekilde temsil eden hakemlerimiz, dünyadaki gelişmeleri de yakından takip ederek, çağdaş hakemliğin en başarılı örneklerini sergiliyor.

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nın kota müsabakaları kapsamında olan 2018 sezonunun ilk uluslararası organizasyonu ise Fransa'da yapıldı. Karatenin 'Şampiyonlar Ligi' olarak kabul edilen Karate 1 Premier Lig'in Paris etabında, 81 ülkeden 756 karatecinin katıldığı organizasyonda Türkiye 18 erkek ve 11 bayan sporcuyla mücadele verdi. Kumite 84 kiloda son iki yılın Avrupa Şampiyonu Uğur Aktaş, üçüncü olarak kürsüye çıktı. İspanya'da düzenlenen A Serisi'nin ilk etabı ile Dubai'nin ev sahipliği yaptığı Karate 1 Premier Lig'in ikinci etabında Milli sporcularımızın artan performansı ile kürsüde yer alması, Türk karatesinin gücünü açıkça ortaya koymaktadır.

2018 karate faaliyet yılına hızlı bir giriş yapmış bulunuyoruz. Eğitim kurulu toplantılarından, hakem vize seminerlerine, antrenör kurslarından Dan seminerlerine ve bütün kategorilerde Balkan, Avrupa ve Dünya şampiyonalarına kadar dolu dolu bir takvim yılı bizi bekliyor...

Zaferler için yolun açık olsun Türk karatesi...

Ahmet TÜZÜN

ahmettuzun2000@gmail.com

SOSYAL MEDYADA

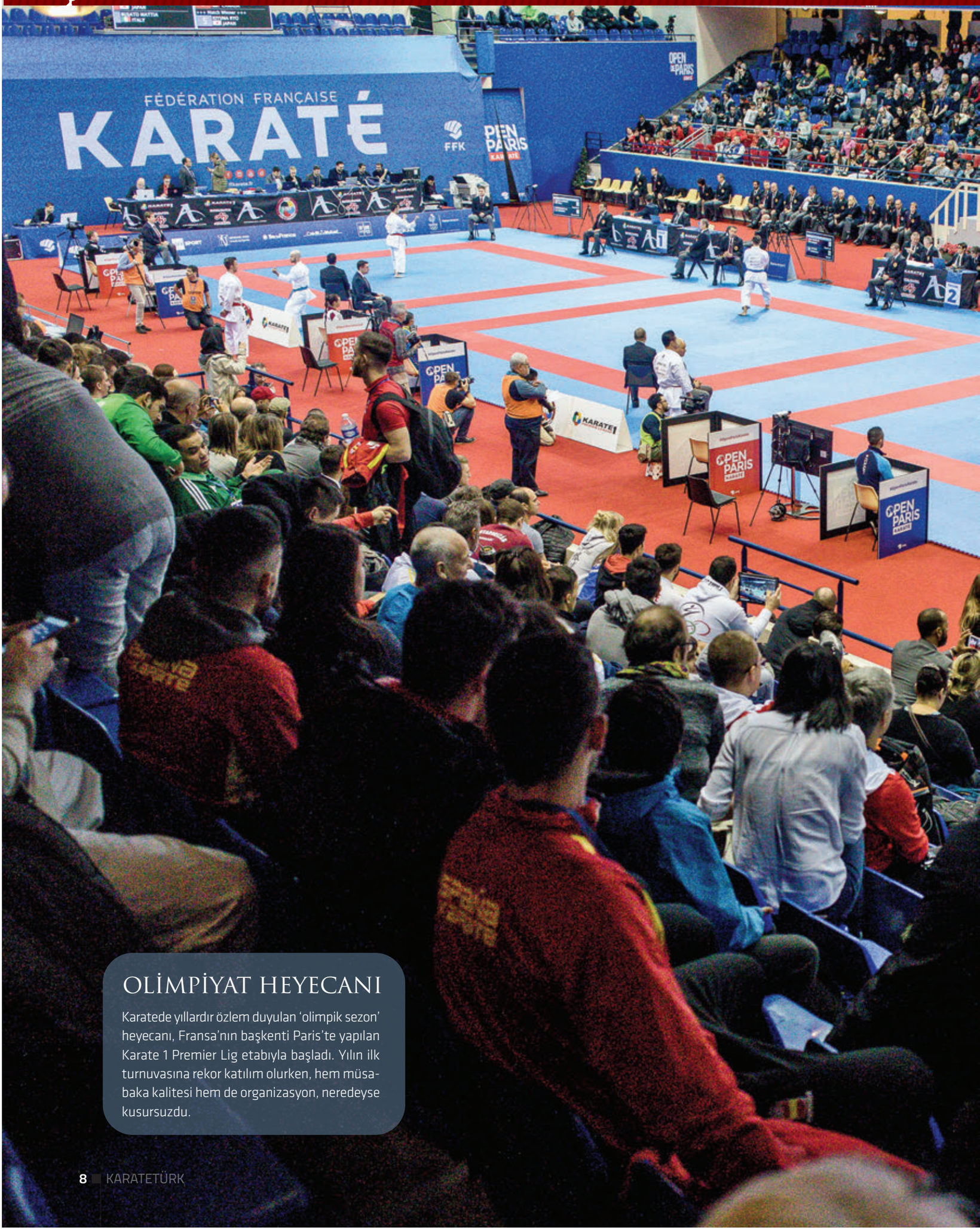
BEĞENİN
www.facebook.com/Karateturk
LIKE US

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



OLİMPİYAT HEYECANI

Karatede yıllardır özlem duyulan 'olimpik sezon' heyecanı, Fransa'nın başkenti Paris'te yapılan Karate 1 Premier Lig etabıyla başladı. Yılın ilk turnuvasına rekor katılım olurken, hem müsabaka kalitesi hem de organizasyon, neredeyse kusursuzdu.

Fotoğraf: **Denis Boulanger** (FFK)

ÜÇ KUŞAK BİR ARADA

Türk karatesinin kurucusu ve Türkiye Karate Federasyonu Onursal Başkanı Hakkı Koşar, Kocaeli'de düzenlenen İller Arası Karate Ligi'ni yerinden takip ederken, hem genç karatecilerle bir araya geldi hem de yeni kuşağın temsilcisi Türk hakemleri ile tecrübelerini paylaştı.

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
1992

BAYRAK İNMEZ VATAN BÖLÜNMEZ

Milli karateciler tatamide ülkemize gurur yaşatmak, kahraman Mehmetçik de vatanımızın bölünmez bütünlüğünü korumak için şanlı Türk Bayrağını dünyanın her noktasında dalgalandırıyor. Zeytin Dalı Harekatı kapsamında zorlu bir görevde bulunan Türk Silahlı Kuvvetlerimiz'e muvaffakiyetler dileriz.

Fotograf: **Denis Boulanger** (FFK)

HER 10 KİŞİDEN BİRİ LİSANSLI

Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Türkiye'de her 10 kişiden birinin lisanslı sporcu olduğunu söyledi. Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde açıklama yapan Bakan Bak, ülkemizde çeşitli spor branşlarında toplam 8 milyon 32 bin 817 lisanslı sporcu, 239 bin 535 antrenör ve 73 bin 120 hakem bulunduğunu belirtti.

Sporun karnesini detaylandıran Bakan Bak, antrenörlere, spor branşlarına göre ve ihtiyaçlar doğrultusunda görev verildiğini anlatarak, "Görev alacak antrenör sayıları; federasyonların sporcu sayıları, eğitim ve

faaliyet programları ile müsabaka takvimine göre değişiklik göstermektedir. Spor branşlarına göre forma giyecek sporcu sayıları, ilgili spor federasyonları ve kulüpleri tarafından belirlenmekte olup bu husus faaliyet programına ve müsabaka sayısına göre değişiklik arz etmektedir" dedi.

Bakan Osman Aşkın Bak ayrıca, sporcuların, ilgili spor branşının özelliğine göre farklı yaşlarda spora başladığını ve herhangi bir sınırlama olmaksızın her branşta farklı sporcu bulunduğunu da sözlerine ekledi.

ALO 145

SPORCU DANIŞMA MERKEZİ

Gençlik ve Spor Bakanlığı, olimpik ve Milli aktif sporcularımızın sorunlarını tespit etmek ve çözümünde etkinliği sağlamak amacıyla 'Alo 145 Sporcu Danışma Merkezi'ni hizmete aldı. Bakanlık bünyesinde faaliyet gösteren Sporcu Danışma Merkezi'ne 145 numaralı hattan ya da **sporcudanisma@gsb.gov.tr** adresinden ulaşılabilecek.

SPORCULARA ÖZEL BAŞÖRTÜSÜ

Spor giyim markası Nike, kadınların spor yaparken geleneksel baş örtülerinin getirdiği performans sorunlarının üstesinden gelebilmeleri için Performance Hijab'ı tasarladı. Spor yaparken geleneksel bir başörtüsü kullanmanın getirdiği performans sorunlarının üstesinden gelmeyi hedefleyen; kadınların daha hafif, daha yumuşak ve daha fazla nefes alabilen bir kumaş talebini karşılayan markanın tasarımcıları Performance Hijab üzerindeki çalışmalarını tamamladı.

Hızlıca takılabilen tasarımda, markanın nefes alabilme özelliği en yüksek kumaşlarından biri olan dayanıklı çift katmanlı cool file kullanıldı. Yumuşak ve hafif polyester iç göstermezken kumaş üzerinde nefes alabilirlik ve havalandırma için küçük delikler bulunuyor. File aynı zamanda esnek olduğundan elastik bir çerçeveyle bir araya geldiğinde hem sporcunun başını sıkıca sararak kişiye özel bir sarma sunuyor, hem de her spor dalına uyum sağlıyor.

Satışa çıktı

Pro Hijab, beyaz ve koyu griyi içeren diğer renk çeşitleri, ocak ayından itibaren markanın resmi sitesi üzerinden 20'yi aşkın ülkedeki mağazalarında satışa sunulmaya başlandı.

İLK SIRADA KARATE VAR

RE/MAX Türkiye Bölge Direktörü Murat Goldştayn, Ceo Life dergisine verdiği mülakatta hem ruhsal hem de bedensel olarak kendisini iyi hissetmeye yönelik yaptıkları ve yapmaya devam edecekleri arasında ilk sırada karatenin geldiğini belirtti. Siyah kuşağın altındaki seviye olan kahverengi kuşakta olduğunu söyleyen Goldştayn, "Yeni yılda da haftanın iki günü karate yapmaya devam edeceğim" ifadelerini kullandı.

1268 GÜNLÜK SERİYİ SONLANDIRDI

İspanyol yıldız Damian Hugo Quintero Capdevilla, kata dalında 2014'ten bu yana bileği bükülmeyen Japon Ryo Kiyuna'nın 14 maçlık serisini Dubai'de sona erdirdi. 2014 yılında Okinawa'da düzenlenen Premier Lig'de altın madalya kazandıktan sonra katıldığı 14 uluslararası müsabakada yenilgi yaşamayan ve ikisi dünya şampiyonluğu olmak üzere kürsünün ilk sırasında yer almayı başaran Kiyuna, 1268 gün sonra yenildi.

16-18 Şubat tarihleri arasında Dubai'nin ev sahipliği yaptığı Karate 1 Premier Lig finalinde İspanyol Quintero, 'Suparinpei' katasıyla Japon rakibini 3-2 mağlup etti.

KULÜP BİLGİ SİSTEMİ YENİLENDİ

Kurumsal kimlik çalışmaları doğrultusunda teknolojik gelişimi yakından takip eden Türkiye Karate Federasyon, Şubat 2018 itibariyle TKF Kulüp Bilgi Sistemi'ni yeniledi. Bu sayede tüm kulüpler, sınav ve müsabaka kayıt işlemlerini hızlı ve rahat bir şekilde yapabilecek.

Kulüpler, yenilenen TKF Kulüp Bilgi Sistemi'yle birlikte, sporcu bilgilerini daha güvenli bir ortamda saklayabilecek. Bu bilgilere erişim için herhangi bir programa bağlı kalmaksızın, internet bağlantısı yeterli olacak. Bu sistemle tüm işlemler daha hızlı yapılacak.

YENİLENEN TKF KULÜP BİLGİ SİSTEMİ'NDE NELER OLACAK?

- Uygulamaya girişte Kulüp Bilgileri ekranından bilgilerinizi ve şifrenizi değiştirebileceksiniz.
- Yeni Sporcu ekranından sporcu kaydınızı yapabileceksiniz. Bu ekranda kırmızı renkte olan bölümler zorunludur. (Gireceğiniz bilgilerin kontrolü yapılacaktır. Geçerli bir bilgi olmadığı takdirde sınavınız onaylanmayacaktır. Sınavı yapan antrenörün cep telefonuna ve TKF Kulüp Bilgi Sistemi üzerinden bilgilendirme mesajı gönderilecektir.)
- Sporcu Listesi menüsünden mevcut sporcularınızın listesini görebileceksiniz.
- Raporlar menüsünde son üç dönemin onaylı listesini çıktı alabileceksiniz. Daha önceki dönemlere ait onaylı listeler için Federasyonumuz ile irtibata geçebilirsiniz.
- Turnuva Kayıt ekranında Müsabaka Kayıt işlemlerinizi gerçekleştirebileceksiniz.
- Kulüp Bilgi Sistemine girişte belirtilen tarihler dışında sınav gönderimi yapılamayacaktır.
- Kulüp Bilgi Sistemi'nde ihtiyaç duyulacak eklemeler veya çıkarmalarla ilgili **sistemtalep@karate.gov.tr** adresine taleplerinizi gönderebilirsiniz. Gelen talepleriniz değerlendirilecektir.

OLİMPİYAT KAMPI BAŞLADI

Karatede ilk olimpik heyecan, 6-18 Ekim tarihleri arasında Arjantin'in başkenti Buenos Aires'te yaşanacak. 3. Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları için milli takım kampına 11 bayan, 13 erkek sporcu davet edildi. Ankara Eryaman'da bulunan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nde devam eden hazırlıklar 27 Şubat'ta başladı. Gençler kategorisinde düzenlenecek oyunlarda madalyalar bayanlarda 53, 59, +59 ile erkeklerde 61, 68 ve +68 kiloda dağıtılacak.

BUENOS AIRES 2018
YOUTH OLYMPIC GAMES
YOG DNA

HAKEMLER 2018 SEZONUNA HAZIR

Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakalarının başlayacağı müsabaka takvimi öncesi Türk karate hakemleri, 2018 Hakem Vize Semineri için İstanbul'da bir araya geldi.

Türkiye Karate Federasyonu tarafından 18-21 Ocak tarihleri arasında Miracle İstanbul Asia Otel'de düzenlenen seminerde Dünya Karate Federasyonu Hakem Kurulu Üyesi Javier Escalante ve Genel Sekreteri Robert Hamara onur konukları olurken, TKF Merkez Hakem Kurulu Başkanı Ahmet Şan ile Dünya Hakem Kurulu Üyesi Uğur Kobaş da oturumları yöneterek ev sahipliği yaptı.

268 hakemin katıldığı ve üç gün süren seminerlerde teorik ve pratik çalışmalar yapıldı. Dünya Karate Federasyonu (WKF) Hakem Kurulu Üyesi Javier Escalante ve Genel Sekreter Robert Hamara gözlemlerde bulunarak deneyimlerini Türk karate hakemleri ile paylaştı.

Uluslararası alanda da ülkemizi güçlü bir şekilde temsil eden Türk karate hakemleri, yoğun müsabaka takvime sahip 2018 sezonu öncesi "Hazırız" mesajı verdi.

Federasyon Başkanı Esat Delihasan, yakından takip ettiği eğitimlerde hakemlerin ilgi ve alakalarının üst düzeyde olmasının, Türk karatesinin kalitesini yansıttığını söyledi.

GENÇLER
BALKAN ŞAMPİYONU

KARADAĞ'DA DÜZENLENEN ÜMİT, GENÇ VE 21 YAŞ ALTI BALKAN KARATE ŞAMPİYONASI'NDA 20 MADALYA KAZANAN KARATE MİLLİ TAKIMI, TAKIM HALİNDE BALKAN ŞAMPİYONU OLDU.

Gülsen Demirtürk ile Damla Ocak, ilk iki sırada yer aldı.

BALKAN Karate Federasyonları Birliği'ne üye ülkelerden 11'inin katılımıyla düzenlenen Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Balkan Karate Şampiyonası'nda Türkiye Karate Milli Takımı, kazandığı 10 altın, iki gümüş ve sekiz bronz madalya ile genel klasmanda ilk sırada yer aldı.

Dokuzar altın ve gümüş ile 12 bronz madalya kazanan Makedonya genel klasmanda ikinci olurken, dokuz altın, yedi gümüş ve 19 madalya ile şampiyonanın en çok podyum gören ülkesi olan Sırbistan da üçüncü basamakta kendine yer buldu.

8-10 Aralık tarihlerinde Karadağ'da düzenlenen şampiyonaya Türkiye'nin yanı sıra Arnavutluk, Bosna Hersek, Bulgaristan, Hırvatistan, Makedonya, Kosova, Karadağ, Romanya, Sırbistan ve Slovenya'dan 785 karateci katıldı. Karate Milli Takımı da 45 sporcuyla ülkemizi temsil etti.

Igalo Spor Salonu'nun ev sahipliği yaptığı şampiyonada milli karateciler, çıktığı 12 final mücadelesinden 10'unu kazanma başarısı gösterdi.

BALKAN'DA DA ZİRVEDE

2017 yılındaki yükselen performansını dünya ve Avrupa şampiyonluğu ile taçlandıran Enes Özdemir, ümitler ferdi kata finalinde Makedon Aleksandar Nedelkovski'yi 5-0 yenerek kariyerine Balkan Şampiyonası altın madalyası da ekledi.

Ümit bayanlar kata dalında Ayşe Yılmaz, Sırp rakibi Slavica Crnovcic'i 4-1 yenerek önemli bir başarıya ulaşırken, kumite 52 kiloda Oğuzhan Ada, Bulgar Ivan Petkov karşısında 2-0 kazanarak altın madalyanın sahibi oldu. Genç bayanlar 53 kiloda Gülsen Demirtürk ile erkekler 76 kiloda Samed Gök ve +76 kiloda Ömer Faruk Arslan şampiyonluğa ulaşan diğer isimler olurken, 21 yaş altı kategorisinde tek altın madalya, 50 kilo finalinde Boşnak Lejla Ahmetovic'i 4-0 mağlup eden Rabia Elik'ten geldi.

TAKIMLARDAN ÜÇTE ÜÇ

Karadağ'daki şampiyonada kata ve kumite takımlarımız, çıktıları üç finali de kazanma başarısı gösterdik.

Gençler 68 kiloda dünya üçüncülüğü bulunan Eren Akkurt, Karadağ'da da bronz madalya kazandı. (üstte)

Betül Bilgin, Buse Danama ve İdil Polat'tan oluşan ümit-genç bayan kata milli takımı, ev sahibi Karadağ'ı 4-1 mağlup etti. Ufuk Berke Çilengir, Oğuzhan Ada, Mümincan Baylan, Hakan Çelik, Hasan Arslan ve Uğur Burak Özgündüz'den oluşan ümit kumite milli takımı da Makedonya karşısındaki final serisini 4-1 üstünlükle noktaladı. Rabia Şentürk, Gülsen Demirtürk, Fatma Naz Yenen ve Kayra Sezgin'den oluşan genç bayan kumite milli takımımız da Hırvatistan karşısında 2-1 galip gelerek şampiyonluk kupasının sahibi oldu.

Ümit-Genç Bayan Takım Kata

Genç Bayan Takım Kumite

MADALYA KAZANAN MİLLİ KARATECİLER

ALTIN MADALYA

Ayşe Yılmaz	Ümit Kata
Enes Özdemir	Ümit Kata
Oğuzhan Ada	Ümit 52kg
Gülsen Demirtürk	Genç 53kg
Samed Gök	Genç 76kg
Ömer Faruk Arslan	Genç +76kg
Rabia Elik	21 Yaş Altı 50kg

Ümit-Genç Bayan Takım Kata
Betül Bilgin
Buse Danama
İdil Polat

Genç Bayan Takım Kumite
- Rabia Şentürk
- Gülsen Demirtürk
- Fatma Naz Yenen
- Kayra Sezgin

Ümit Erkek Takım Kumite
- Ufuk Berke Çilengir
- Oğuzhan Ada
- Mümincan Baylan
- Hakan Çelik
- Hasan Arslan
- Uğur Burak Özgündüz

GÜMÜŞ MADALYA

Uğur Burak Özgündüz	Ümit +70kg
Damla Ocak	Genç 53kg

BRONZ MADALYA

İdil Polat	Ümit Kata
Fatma Satık	Ümit 47kg
Tuba Efe	Ümit 47kg
Hakan Çelik	Ümit 63kg
Hasan Arslan	Ümit 70kg
Selahattin Güngel	Genç Kata
Kayra Sezgin	Genç +59kg
Eren Akkurt	Genç 68kg

Ümit Erkek Takım Kumite

YENİ HEDEFİMİZ OLİMPİYAT

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU BAŞKANI ESAT DELİHASAN, GÖREVE GELDİKLERİ GÜNDEN İTİBAREN BAŞARIYI VE BAŞARININ SÜRDÜRÜLEBİLİR OLMASINI HEDEFLEDİKLERİNİ VURGULADIĞI 2017 DEĞERLENDİRMESİNDE, YENİ ODAK NOKTALARININ OLİMPİYAT OYUNLARI OLDUĞUNU SÖYLEDİ.

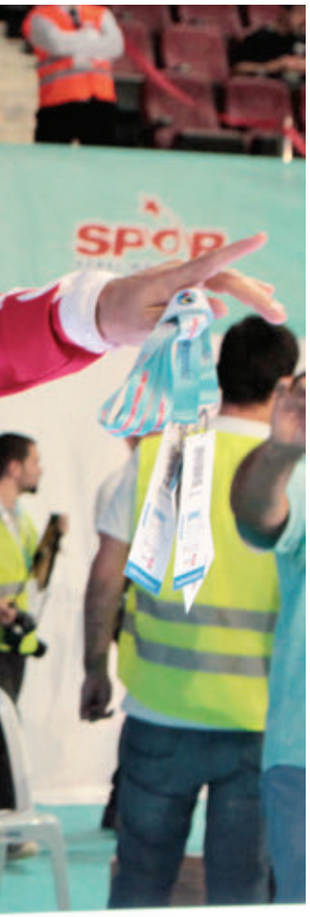
Haber: **Gökhan Taner**

TÜRKİYE Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, 2017 yılını değerlendirdi. Göreve geldikleri günden itibaren her alanda sürdürülebilir başarı hedefiyle yola çıktıklarını söyleyen Başkan Esat Delihasan, "Yaptığımız ve gelecekte yapacağımız çalışmalarla da üzerinde durduğumuz en önemli husus, başarının sürdürülebilir olmasıydı" dedi.

Karatenin Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları programına girmesiyle hayallerinin gerçeğe dönüştüğünü ve yeni hedeflerinin olimpiyat olduğuna vurgu yapan Başkan Esat Delihasan, "Uluslararası

madalya kazandık.

Elde ettiğimiz sportif başarı tablosu; geçmişte yaptığımız çalışmaların doğru, gelecek için umutlu olduğumuzu gösteriyor. Bu başarıların sürdürülebilir olması önemli bir detay. Olimpiyat programına girmemizle beraber zor ve sert bir sürecin de bizi beklediğini biliyoruz. Bu bilinçle 2017 yılı içerisinde yaptığımız çalışmalarla 2018'de başlayacak kota müsabakalarından başarıyla çıkmak istiyoruz. Aynı yıl içinde Arjantin'de yapılacak 2018 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'na kota alacağımızı ve ülkemize olimpiyat madalyası kazandıracağımıza güçlü bir şekilde inanıyoruz.



Olimpiyat Komitesi'nin karateyi Yaz Olimpiyat Oyunları programına dahil etmesi, birçok yeniliği de beraberinde getirdi. Tokyo 2020'de karate [illegible] müsabakalarında [illegible] kadınlar ve erkekler [illegible] müsabakalarına katılacak [illegible] 2017 yılı [illegible] yoğun bir [illegible] çalışmalarla [illegible]

HERKESE ŞANS VERDİK

Olimpiyat Hazırlık Programı'nda geniş bir sporcu havuzu olduğuna dikkat çeken Başkan Esat Delihasan,

"Büyükler Karate Milli Takımı'nda Tokyo 2020 hedefiyle [illegible] 2017 yılında 141 [illegible] Olimpiyat Hazırlık Programı'na [illegible] 50 [illegible] içerisinde yer alan sporcuların yarışabilecek olması ve puanlamaya dahil olması nedeniyle havuz içerisine alınan sporcularımızı elemek durumunda kaldık. Birçok [illegible]

"2017 yılı içerisinde Kocaeli'de düzenlediğimiz 52. [illegible] Büyükler Karate Şampiyonası, [illegible] 16 [illegible] 14 [illegible] hayırlı olsun. Bakü [illegible] gösterdi. 15 yıldır [illegible] Azeri kadromuzu büyük ölçüde değiştirerek mücadele ettik. 12 dalın 11'inde madalya kazandığımız organizasyonda ülkemizin karate branşına duyduğu güveni yansıttığımızı söylemeliyim."

"Yılın son büyük organizasyonu İspanya'nın Tenerife kentinde yapıldı. Ekim ayındaki 10. Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Dünya Karate Şampiyonası'nda genç karatecilerimiz üç altın, üç gümüş ve beş bronz madalya kazanarak 109 ülke arasında en başarılı üçüncü ülke oldu."

"2017 yılında katıldığımız uluslararası organizas-

LİSANSLI SPORCU 200 BİNİ GEÇTİ

"Karatenin ülkemizde doğru bir şekilde anlaşılması ve gençleri bu spora teşvik etmek için yaptığımız çalışmaların meyvesini de alıyoruz. Göreve geldiğimiz 2008 yılında 70 bin civarında olan lisanslı sporcu sayısı, 2017 sonu itibariyle 201 bin 88'e yükseldi. 2016 yılında bu rakam 180 bin 184'tü. Lisanslı sporcu sayımızın 133 bin 504'ü erkek, 61 bin 584'ü ise bayan sporcu."

"Tabii yukarıda bahsettiğimiz tablonun oluşmasında kulüplerimizin ne kadar önemli olduğunun farkındayız. Bu rakamlara ve başarılara ulaşmanın onları destekleme yolunda geçtiğini biliyoruz. Yıl sonu itibariyle Federasyonumuza kayıtlı kulüp 920'ye ulaştı. Antrenör sayımız ise yüzde yedi artışla 1903'ten 2038'e yükseldi."

"Devletimiz ve Gençlik ve Spor Bakanlığımıza çok teşekkür ediyorum. Onların bizlere sunduğu imkanlar olmasa, bugün bu seviyede olamazdık. Bu desteğin ne kadar değerli ve önemli olduğunun farkındayız. Bu yüzden Dünya ve Avrupa Şampiyonaları'nda elde ettiğimiz başarıları olimpiyatlara da taşıyarak ülkemize olimpiyat madalyası kazandırmak en büyük arzumuz. Çünkü güçlüyüz, inançlıyız ve bulunduğumuz seviyede kalmak için çok çalışıyoruz. İnanıyorum ki Tokyo 2020'de Türk karatesi İstiklal Marşımızı tüm dünyaya dinleterek bayrağımızı gururla dalgalandıracaktır."

Uluslararası Organizasyonlarda
KAZANILAN MADALYA SAYISI

YIL	ALTIN	GÜMÜŞ	BRONZ	TOPLAM
2008	25	26	101	152
2009	61	57	105	223
2010	115	103	158	376
2011	131	110	191	432
2012	102	77	151	330
2013	183	160	223	566
2014	135	122	169	426
2015	187	128	190	505
2016	254	209	335	798
2017	183	164	271	618

LİSANSLI SPORCU SAYISI

YIL	KADIN	ERKEK	TOPLAM
2008	16.217	51.595	67.812
2009	19.153	58.407	77.506
2010	22.273	66.983	89.706
2011	27.146	77.541	104.687
2012	33.683	91.846	125.529
2013	40.814	104.993	145.807
2014	45.419	113.181	158.600
2015	50.456	121.754	172.710
2016	53.788	126.396	180.184
2017	61.707	139.681	201.388

ANTRENÖR SAYISI

YIL	TOPLAM
2008	1.063
2009	1.064
2010	1.218
2011	1.342
2012	1.452
2013	1.512
2014	1.646
2015	1.652
2016	1.903
2017	2.038

HAKEM SAYISI

YIL	TOPLAM
2008	1.764
2009	2.066
2010	2.180
2011	2.323
2012	2.414
2013	2.537
2014	2.708
2015	2.747
2016	3.048
2017	3.208

FAAL KULÜP SAYISI

YIL	TOPLAM
2008	302
2009	315
2010	383
2011	477
2012	530
2013	610
2014	715
2015	743
2016	854
2017	920

ENES ERKAN TECRÜBELERİNİ GENÇLERE AKTARDI

Programın moderatörlüğünü spiker ve sunucu Ersin Düzen yaptı.

KARİYERİNDE İKİ DÜNYA, DÖRT AVRUPA ŞAMPİYONLUĞU BULUNAN MİLLİ KARATECİ ENES ERKAN, "ŞAMPİYONLARIN İZİNDE" PROGRAMI KAPSAMINDA SAKARYA'DA GENÇLERLE BİR ARAYA GELDİ.

GENÇLİK ve Spor Bakanlığı'nca hayata geçirilen "Şampiyonların İzinde" projesi kapsamında Dünya ve Avrupa şampiyonu milli karateci Enes Erkan, Sakaryalı genç sporcularla buluştu. TRT Spor Spikeri Ersin Düzen'in moderatörlüğünde gerçekleştirilen programa ilgi büyüktü.

Sakarya'nın Adapazarı ilçesinde bulunan Atatürk Spor Salonu'nda gerçekleştirilen programa katılan Dünya ve Avrupa Şampiyonu Milli Karateci Enes Erkan, bilgi ve birikimini geleceğin

yıldız adaylarıyla paylaştı.

Spor hayatının başlangıç evreleri ve başarılarına nasıl ulaştığını, ne gibi zorluklarla karşılaştığını aktaran Enes Erkan, Türkiye ve Sakarya'dan kendisi gibi başarılı birçok karateci çıkacağına inandığını söyledi.

REKORLARIMIZI GENÇLER KIRACAK

Erkan, "Karate, Sakarya ilinde en iyi branş olduğu için Gençlik ve Spor Bakanlığımız da Sakarya ilimizi seçti. Türkiye'mizden, Sakarya ilimizden birçok karateci çıkacaktır benim gibi. Ve bizim kırdığımız rekorları onlar da kıracaklardır, bundan hiçbir şüphem yok. Çünkü gözleri pırıl pırıl ve o başarma arzusunu hepsinin gözlerinde gördüm. Yılmadan, usanmadan çalışarak bir yerlere gelebileceklerini hepsine aktarmaya çalıştık. Fedakarlıklarımızdan, yaşadığımız zorluklardan bahsettik. Hiçbir zaman küsmeden, daha da çok çalışıp, hırslanarak başarılara ulaşabileceğimizi genç kardeşlerimize aktardık. İnşallah onlar da bu tecrübelerden faydalanırlar. Ülkemize, vatanımıza, milletimize layık, ahlaklı sporcular olurlar. Ben buna yürekten inanıyorum. Gençlik ve Spor Bakanlığımız'a da böyle etkinlikler düzenlediği için teşekkür ediyor ve devamını diliyorum" dedi.

"Şampiyonların İzinde" Sakarya programında gerçekleşen söyleşide Dünya ve Avrupa Şampiyonu milli Karateci Enes Erkan, tecrübelerini minik ve genç sporculara aktarırken, soru-cevap şeklinde geçen program sonrasında karatecilerle birlikte ısınma hareketleri yaptı. Erkan, sporculara branşıyla ilgili bazı teknik ve taktik hareketler gösterdi.

Enes Erkan, "Şampiyonların İzinde" programına katılan genç karatecilere günün anısına madalya takdim etti.

Sakarya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü Fatih Çelikel, programın anısına milli karateci Enes Erkan'a plaket takdim etti.

OSMAN AŞKIN BAK

ENGELLİ SPORCULARLA BULUŞTU

GENÇLİK VE SPOR BAKANI OSMAN AŞKIN BAK, LİMİTSİZ SPOR PLATFORMU'NUN DÜZENLEDİĞİ ETKİNLİKTE ENGELLİ SPORCULAR İLE BİR ARAYA GELDİ.

LİMİTSİZ Spor Platformu'nun engelli vatandaşları spora teşvik etmek için "Herkes Spor Yapabilir" temasıyla Ankara'da düzenlediği "Büyük Buluşma" gecesinde, ulusal ve uluslararası şampiyonalarda başarı elde eden engelli sporcular ile spora destek verenler bir araya geldi.

Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak'ın da katıldığı gecede, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu ve Özel Sporcular Spor Federasyonunun yönetici ve sporcuları buluştu.

Sporun çeşitli kademelerinde yöneticilik yapmış biri olarak engelli sporcuların başarılarından büyük mutluluk duyduğunu söyleyen Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak, Türkiye'de engelli sporunun gelişiminde Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın himayesinde hükümetin ortaya koyduğu düzenlemeler ve verdiği desteklerin büyük önem arz ettiğini belirtti.

"SPOR BİR YAŞAM TARZI OLMALI"

"Hepimiz birer engelli adayıyız" diyen Bakan Osman Aşkın Bak, "Önceden insanlarımız, evinde engelli bir birey varken bazen onu saklıyor, evde tutuyordu. Böylesine bir aktiviteye götürmeyle ilgili yeterli tesis, araç ve destek, teşvik bulunmamaktaydı. Herkes spor yapabilir, yapmalı. Spor bir yaşam tarzı olmalı. Bunun önünde hiçbir engel yok. Yeter ki biz bu noktada istekli olalım, tesislerimiz, araçlarımız olsun" ifadelerini kullandı.

ÖDÜL YÖNETMELİĞİ GÜNCELLENDİ

Bakan Osman Aşkın Bak, engelli vatandaşların hayata tutunmasında sporun gücüne dikkati çekerek, "Evinde hayatla ilişkisini belli sınırda tutan vatandaşlarımız, bir anda sporun gücüyle hayata entegre olabiliyorlar. Hayatın içerisinde yer alabiliyorlar. Hayata bağlanmak için pek çok neden var ama bunların en güçlüsü

spor" değerlendirmesinde bulundu.

Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın talimatıyla tüm sporcuların beklentilerine karşılık vermek için çalıştıklarını vurgulayan Bakan Osman Aşkın Bak, "Devletimizin sunduğu çok önemli destekler var. Ödül yönetmeliğimizi de güncelledik. Bazen katılım noktasında, özellikle engelli branşlarda eksikler oluyordu. Bunların hepsini Spor Genel Müdürlüğü ve Maliye Bakanlığı ile güncelledik. Spor Toto Teşkilat Başkanlığı vasıtasıyla engelli araçları illerimize temin ettik. Bunları devam ettireceğiz. Eksik kalan illeri de tamamlayarak, bunları tekrar engelli sporunun hizmetine sunacağız. Bütçeleri daha da artıracağız. Onlara daha fazla destek vermeyi planlıyoruz. Türk sporu olarak 2018'de engelli branşlarında yeni başarılara koşacağımıza yürekten inanıyoruz. Çıta hep yükseliyor" diye konuştu.

İşitme Engelliler Karate Milli Takımımız, Deaflympics 2018'de başarılı bir performansa imza atmıştı.

Fotoğraflar: **Denis Boulanger (FFK)**

SEZON PARİS'TE BAŞLADI

ÜMİT-GENÇ TAKIM KATA

ERKEKLER		BAYANLAR	
1	İspanya	1	Japonya
2	Fas	2	İspanya
3	WKF-1	3	İtalya
3	İran	3	Fas

KARATE 1 PREMİER LİG - PARİS, FRANSA

26 – 28 Ocak / Pierre de Coubertin Salonu

KADINLAR

KATA

1	Kiyou Shimizu	Japonya
2	Emiri Iwamoto	Japonya
3	Sandra Sanchez Jaime	İspanya
3	Mo Sheung Grace Lau	Hong Kong

KUMİTE

50 KG

1	Miho Miyahara	Japonya
2	Alexandra Recchia	Fransa
3	Radwa Sayed	Mısır
3	Shannon Nishi	Amerika

55 KG

1	Syakilli Salni Jefry	Malezya
2	Sabrina Ouihaddadene	Fransa
3	Anzhelika Terliuga	Ukrayna
3	Travat Khaksar	İran

61 KG

1	Xiaoyan Yin	Çin
2	Gwendoline Philippe	Fransa
3	Leila Heurtault	Fransa
3	Lucie Ignace	Fransa

68 KG

1	Alizee Agier	Fransa
2	Kayo Someya	Japonya
3	Miroslava Kopunova	Slovakya
3	Cristina Vizcaino Gonzalez	İspanya

+68 KG

1	Nadege Ait-İbrahim	Fransa
2	Nancy Garcia	Fransa
3	Amelia Jayne Harvey	İngiltere
3	Chahnez Jami	Tunus

ERKEKLER

KATA

1	Ryo Kiyuna	Japonya
2	Yi-ta Wang	Tayvan
3	Damian Quintero	İspanya
3	Issei Shimbaba	Japonya

KUMİTE

60 KG

1	Darkhan Assadilov	Kazakistan
2	Douglas Brose	Brezilya
3	Sadriddin Saymatov	Özbekistan
3	Johan Lopes	Fransa

67 KG

1	Steven Da Costa	Fransa
2	Hiroto Shinohara	Japonya
3	Amir Khani	Belçika
3	Hamoon Derafshipour	İran

75 KG

1	Ken Nishimura	Japonya
2	Rafael Aghayev	Azerbaycan
3	Bahman Asgari	İran
3	Stanislav Horuna	Ukrayna

84 KG

1	Zobiollah Poorshab	İran
2	Ahmed Elmasry	Mısır
3	**Uğur Aktaş**	**Türkiye**
3	Kenji Grillon	Fransa

+84 KG

1	Sajad Ganjzadeh	İran
2	Mehdi Filali	Fransa
3	Saleh Abazari	İran
3	Jonathan Horne	Almanya

KARATE 1 KAPSAMINDA DÜZENLENEN PREMİER LİG'DE SEZON PARİS ETABIYLA BAŞLADI. TÜRKİYE'NİN İLK MADALYASI, KUMİTE 84 KİLODA ÜÇÜNCÜ OLAN MİLLİ KARATECİ UĞUR AKTAŞ'TAN GELDİ.

OLİMPİYAT heyecanının sardığı dünya karatesinde 2018 sezonu, Fransa'da muhteşem bir organizasyonla başladı. Karatenin 'Şampiyonlar Ligi' olarak kabul edilen Karate 1 Premier Lig'in Paris etabında Büyükler Karate Milli Takımımız da mücadele verdi.

26-28 Ocak tarihlerinde Pierre de Coubertin Spor Salonu'nda düzenlenen Paris etabında 81 ülkeden 756 karateci tatamiye çıktı. Türkiye, 18 erkek, 11 kadın sporcuyla katılım gösterdi.

Kumite 84 kiloda son iki yılın Avrupa Şampiyonu Uğur Aktaş, 2017 sezonunun ortasında yaşadığı el sakatlığının ardından çıktığı ilk

Üç tur yapan Tuba Yakan, Mısırlı Yassmin Attia'ya 4-3 kaybetti.

uluslararası müsabakasında üçüncü olmayı başardı. İlk turda Senegalli Lahad Cisse'yi 5-0, ikinci turda Mısırlı Mohamed El Kotby'i 3-2, üçüncü turda da Kazak Igor Chikhmarev'i 5-0 yendi. Çeyrek finalde dünya üçüncüsü İranlı Zobiollah Poorshab'a 3-0 kaybeden milli karateci, repesajdan yoluna devam etti.

KATA TAKIM BEŞİNCİ OLDU

Repesaj ilk maçında Hırvat Ivan Kvesiç'i 3-0 ile geçen Uğur Aktaş, üçüncülük mücadelesinde son üç Dünya Karate Şampiyonası'nda final yapma başarısı gösteren Japon Ryutaro Araga ile karşılaştı. Son dünya şampiyonu rakibi karşısında kontrollü mücadele eden Milli karateci, tatamiden 2-0 galip ayrılarak üçüncü olmayı başardı. Emre Vefa Göktaş, Gökay İlgezdi ve Kutluhan Duran'dan oluşan Erkek Kata Milli Takımı, üçüncülük maçında karşılaştığı Kuveyt karşısında 4-1 mağlup olarak beşincilikle organizasyonu noktaladı. Erkekler kumite 67 kiloda Ömer Kemaloğlu ile 75 kiloda Erman Eltemur yedinci, kadınlar kumite +68 kiloda da Meltem Hocaoğlu dokuzuncu olarak en iyi dereceyi elde eden diğer isimler oldu.

Fransa'nın üç altın madalya kazandığı organizasyonda Japonya da katada zirvedeydi.

MADALYA KRİZİ

Sezonun ilk etabı olan Paris'te müsabakaların bitiminin ardından tüm karateciler, madalya töreni şoku yaşadı. Final ve üçüncülük mücadeleleri sonrası dereceye giren isimler tören için bekledikleri esnada sadece birincilerin podyuma çıkacağının anons edilmesiyle protesto sesleri yükseldi.

Dünya Karate Federasyonu, turnuvanın bitiminin ardından resmi internet sitesinden yaptığı açıklamada, bir sonraki organizasyonda düzenlemenin normal standartlarda yeniden uygulanacağını açıkladı. Sosyal medyadan ilan edilen açıklamanın ardından dünyanın birçok noktasından karateciler, yaptıkları yorumlarda uygulamanın yanlış olduğunu ve düzeltilmesinin en doğru adım olacağını vurguladı.

Op. Dr.
Muammer KOCATÜRK
muammer.kocaturk@cihanhastanesi.com.tr

MENİSKÜS YIRTIKLARI

ÖZELLİKLE SPORCULARDA ÇOK SIK RASTLANAN MENİSKÜS YIRTIKLARI VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ TEKRAR DÖNÜŞ İÇİN ÇOK ÖNEMLİDİR.

Menisküsler diz ekleminde yer alan C şeklinde kıkırdak benzeri yapılardır. Diz eklemini oluşturan iki ana kemik olan femur ve tibia arasında yer alırlar. Biri iç diğeri dış olmak üzere her dizde ikişer tane menisküs bulunur.

Menisküsler ne işe yarar?

İki kemik arasında yerleşen menisküsler bir conta gibi görev yaparak eklem kıkırdağını anormal yüklenmelerden korurlar. Dize gelen yüklerin taşınması ve aktarılmasında çok önemlidirler. Ayrıca eklem yüzlerinin uyumluluğunu artırırlar ve eklem sıvısının eklem içi dolaşımına katkıda bulunurlar. Menisküsler olmadığında diz eklemine gelen yükler doğrudan eklem kıkırdağına binerek erken aşınmaya yani osteoartrite yol açarlar. Bu bilgilerin ışığında, günümüzde menisküsleri korumak ortopedistlerin birinci önceliği haline gelmiştir.

Menisküs yırtıkları nasıl oluşur?

Gençlerde ve ileri yaştaki bireylerde menisküs yırtıklarının oluş şekli farklıdır. Gençlerde, menisküsün yırtılması için çok ciddi bir travma gerekir. Bu genellikle sabit ayak üzerinde dönme hareketi sırasında oluşur. Futbol, basketbol, kayak gibi sporlarda oluşan yırtıklar buna örnektir.

Yıllar geçtikçe menisküsler sağlamlık ve esnekliklerini kaybederek 'dejenere' olurlar. Dejenere menisküsleri çok daha kolay yırtılabilirler. İleri yaştaki bireylerde basit bir çömelme veya halıya takılma ile menisküs yırtıkları oluşabilir.

Dış menisküs, iç menisküse göre daha hareketlidir, bu nedenle iç menisküs yırtıkları daha sık görülür. Nadir de olsa, menisküslerde doğuştan şekil bozuklukları olabilir. Bu tip menisküsler yırtılmaya daha müsaittir ve çocuk yaşlarda bile belirti verebilir.

Belirti ve şikayetler

Diz içerisinden gelen sesler yırtığın ilk bulguları olabilir. Dizde ödem gelişene dek sporcular oyuna devam edebilir, ya da günlük aktiviteler yapılabilir. Ancak ödem geliştiğinde şikayetler oluşur.

Şikayetler 24 – 48 saat içerisinde gelişir.

- Dizde gerginlik ve şişlik
- Eklem hareket açıklığında azalma
- Dizde sıvı toplanması
- Menisküsün yırtık parçası eklem içine düştüğünde takılma, kitlenme.

Menisküs yırtıklarına nasıl tanı konulur?

Menisküs yırtığı tanısına ulaşmak için önce olayın oluş şekli öğrenilmelidir. Travmanın şiddeti ve oluş şekli ek yaralanmalar hakkında ipucu verebilir. Daha sonra diz muayene edilerek menisküs yırtığı bulguları araştırılır. İyi bir hikâye ve fizik muayene sonrasında menisküs yırtığı tanısı büyük ölçüde ortaya çıkar. Dizdeki aşınma-eskimenin miktarını değerlendirmek ve kemik yapılarda başka bir sorun olup olmadığını anlamak için röntgen grafileri istenebilir. Menisküs yırtıklarının tanısını doğrulamak için son yıllarda en güvenilir yöntem diz ekleminin manyetik rezonans görüntülemesidir (MRG).

MRG'nin menisküs yırtıklarını saptamadaki doğruluk oranı, usulüne uygun çekilir ve deneyimli ellerde değerlendirilirse % 95'in üzerindedir. Ancak tedaviye karar vermede tek belirleyici MRG değildir. Bazı olgularda yırtık olmadığı hale yırtık varmış gibi görüntü elde edilebilir (yalancı pozitif sonuç) ya da tam tersine yırtık olduğu halde MRG'de saptanamayabilir (yalancı negatif sonuç).

Özellikle daha önceden menisküse yönelik cerrahi tedavi yapılmış ise hata payı çok artar ve daha ileri tanısal yöntemlere gerek olabilir. Bu nedenle tedavinize karar verirken doktorunuz sadece MRG bulgularını değil, sizin hikaye ve fizik muayene bulgularınızı da göz önüne alır. Bazı hallerde bu tanı yöntemlerinin hepsi yetersiz kalabilir. Bu durumda artroskopi ile tanı doğrulanır.

Travma sonrası yapılması gerekenler; bacağı altına yükseklik koyarak ve destek amaçlı koltuk değneği kullanarak dinlendirmek, buz uygulaması yapmak, oluşacak ödem ve kanamayı sınırlandırmak için bandajlamak ve ilaç tedavisi ile ağrı ve ödemi azaltmaktır.

Cerrahi yöntemler

Yapılan muayene ve tetkikler sonucunda cerrahiye karar verildiyse 2 tip menisküs cerrahisi vardır.

1. Menisektomi (yırtık menisküsün alınması)

En sık uygulanılan diz artroskopik cerrahisidir. Hasarlı menisküs bölümü kesilerek çıkarılır. Küçük yırtıklar da menisküsün de küçük bir bölümü alındığı için hastalarda herhangi bir fonksiyonel kayba neden olmaz. Menisküsün 1/3 kısmının iyileşme şansı olmadığı için alınır. Yine çok parçalı büyük yırtıklar da alınmak zorunda kalınabilir. Menisküs alınmasının avantajı hastaların ameliyattan 4 saat sonra yürümeleri ve 3 hafta sonra spora dönmeleridir.

Dezavantajı ise menisküsün büyük kısmının yırtık olduğu durumlarda menisküsün büyük bir kısmı hatta tamamı alınır. Bu zaman içinde ciddi bir fonksiyonel bozukluğa bağlı diz ağrılarına ve kireçlenmeye neden olabilir. Bu nedenle gereksiz durumlarda menisküsün alınmaması, dikilmesi önerilir. Menisküsün alınmasına bağlı olarak oluşan ağrılı durumlarda genç hastalarda kadavradan menisküs nakli gerekebilir.

2. Menisküs dikilmesi

Teknik olarak son derece zor ve deneyimli diz cerrahları tarafından yapılması gereken bir işlemdir. Menisküsün 2/3'lük dış (eklem kapsülüne yakın) kısmı iyileşme potansiyeli gösterir. Yine bu 2/3'lük dış bölge menisküs fonksiyonlarının % 90'ını yapar. Bu nedenle bu bölgedeki yırtıklar mümkün olduğunca dikilmelidir.

YILLAR GEÇTİKÇE MENİSKÜSLER SAĞLAMLIK VE ESNEKLİKLERİNİ KAYBEDEREK 'DEJENERE' OLUR. DEJENERE MENİSKÜSLER ÇOK DAHA KOLAY YIRTILABİLİRLER. BASİT BİR ÇÖMELME VEYA HALIYA TAKILMA İLE YIRTIKLAR OLUŞABİLİR.

Avantajı menisküsün orijinale yakın biçimde iyileşerek uzun vadeli bir diz performansı sağlamasıdır. Dezavantajları ise ameliyat sonrası 6 hafta koltuk değneği kullanılması gerekmesi, % 10 dikilen yırtığın iyileşmemesi, spora dönüşün 3 ayı bulmasıdır. Ana kural; dikilebilecek tüm menisküs yırtıkları dikilmelidir, alınmamalıdır.

Menisküs nakli

Menisküsleri ileri derecede hasar görmüş ve tamamen çıkartılması gereken hastalarda, dizdeki aşınmanın önüne geçmek için menisküs dokusu nakli gündeme gelmiştir. Kadavralardan alınan dondurulmuş menisküs dokuları, hastalık taşınmasını önlemek için testleri yapıldıktan sonra nakledilebilir. Ülkemizde henüz uygulaması çok sınırlı olan bu işlemin 10 yıllık takipteki başarısı % 60-80 arasındadır. Oldukça büyük bir cerrahi işlem gerektiren menisküs nakli ile birlikte kemiğe yönelik ameliyatlar da gerekli olabilir. Yapılan testlere rağmen, milyonda üç civarında hastalık taşınması riski vardır.

Başka bir insandan alınan dokular yerine sentetik menisküs dokusunun üretimi ve nakli konusunda çalışmalar devam etmektedir. Bugünkü teknoloji ile sadece kısmi menisküs kayıplarında sentetik menisküs dokuları kullanılabilmektedir.

Ameliyat ve sonrasındaki süreç

Hastalar ameliyathaneye alındıktan sonra önce uyutulmakta, steril ortam için ilgili bacak silinmekte ve örtülmekte sonrasında artroskopinin sistemleri kurulmaktadır. Bu ortalama 40 dakika bir zaman gerektirmektedir. Operasyonun deneyimli ellerdeki normal süresi 30 dakika civarındadır. Dizdeki diğer sorunlar (kıkırdak, bağ lezyonları gibi) da aynı anda opere ediliyorsa bu süre uzayabilir. Operasyon sonrası hastalar 30 dakika ayılma odasında bekletilmekte ve sonra da odalarına alınmaktadır.

Menisküsün alınması durumunda hastalar odalarına alındıktan sonra 2 saat içinde tamamen uyanık hale gelmektedir. Genellikle fazla bir ağrı olmamaktadır ve basit ağrı kesicilerle tamamen kontrol edilebilmektedir. Hastaların dizinde (kliniklerde uygulama farkları vardır) elastik bandaj, bacağa giydirilmiş antiembolik çorap bulunur. 3-4 saat sonra hastalara yemek verilir. Yemek sonrası hastaların ayağa kalkmalarına izin verilir. Ayağa kalkmadan önce 5 dakika kadar oturarak başın dönmediğinden emin olunmalı, baş dönerse uzanarak 1 saat sonra ayağa kalkma yeniden denenmelidir. Destek amaçlı tek koltuk değneği ile basabilir ve dizinizi kontrollü bükebilirsiniz.

10 gün temel kas tonusunu destekleyici ev egzersizleri sonrası kuvvet ve denge egzersizlerine başlanmalıdır. Ortalama 3 hafta sonra aktif antrenman programına başlanabilir.

Menisküs dikişi sonrası

Menisküs onarımı sonrası iyileşme süreci menisektomi ameliyatına göre daha uzundur. Menisküsün iyileşme süreci sonrası iyileşme dokusunun sağlamlaşması beklenmelidir. Ameliyat sonrası ortalama 2-3 hafta çift koltuk değneği ile kısmi yük verme sonrası 2 hafta tek koltuk değneği ile tam yük verme uygulanır. 3. haftadan sonra fizik tedaviye başlanır ve spora dönüş 3 ay sürmektedir.

Spora ne zaman dönülür?

- Yaralanmış dizinizi ağrı olmadan tam olarak büküp açabiliyorsanız.
- Diz ve bacağınız sağlam diz ve bacakta karşılaştırılınca normal gücünü kazandıysa.
- Dizinizde şişlik yoksa.
- Topallama olmadan yavaş koşu yapabiliyorsanız.
- Topallama olmadan hızlı koşu yapabiliyorsanız.
- 90 derece yana makaslama hareketlerini yapabiliyorsanız.
- İki bacağınızla ağrısız olarak sıçrama yapabiliyor ve yaralanmış dizinizle ağrı olmadan sıçrama yapabiliyorsanız.

Menisküs yırtığından korunma

Antrenman döneminde, diz ekleminizi destekleyen kaslarınızı güçlendirir, esnekliğini arttırır ve spora özgü teknik becerinizi geliştirirseniz menisküs yaralanmasını en aza indirebilirsiniz.

PODYUM

SOCHI 45th KARATE 2018
45TH EUROPEAN CADET,
& 10TH U21 CHAMPIONSHIP
Cadet Kumite Male -70 kg
HEIM UGO
FRANCE
ARSLAN HASAN
TURKEY
APRILOV ALA
BULGARIA
1
3
SOCHI 45th KARATE 2018
SOCHI 45th KARATE

MÜDAVİMİ

Yazı: **Gökhan Taner**

2014 Kış Olimpiyat Oyunları'na ev sahipliği yapan Rusya'nın Soçi kenti, 2-4 Şubat tarihleri arasında Avrupa kıtasının yıldız adayı karatecilerini ağırladı. Üç gün süren 45. Avrupa Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası heyecanında 44 ülkeden 956 karateci tatamiye inerken, 18 kez podyum gören Türkiye, organizasyonun en çok madalya kazanan ülkesi oldu.

Ev sahibi Rusya'nın en başarılı organizasyonlarından birini geçirdiği şampiyonada üç altın, üç gümüş ve 12 bronz madalya kazanan Türk karateciler, her yıl düzenlenen Avrupa Şampiyonası'nda madalya sayısı açısından son 10 organizasyondaki en başarılı ikinci performansı gösterdi.

2010, 2013 ve 2016 yıllarında genel klasmanda takım halinde zirvede yer alan Karate Milli Takımı'nda 21 yaş altı kumitede üst üste üçüncü Avrupa şampiyonluğunu kazanan Eray Şamdan, alt yaş kategorisindeki kariyerini yedi altın madalya ile noktaladı. Ümit kumite 70 kiloda Hasan Arslan ile genç bayanlar ferdi kata dalında da Keyda Nur Çolak, kariyerlerinde ilk kez Avrupa şampiyonluğu sevinci yaşadı.

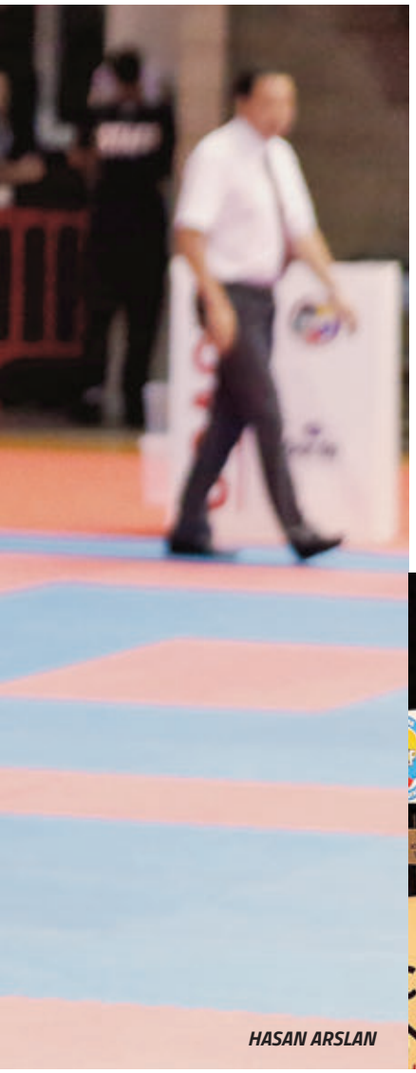
2018 Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'na da puan veren şampiyonada olimpik kategori olan gençlerde milli karatecilerimizin başarılı performansı, gelecek için fazlasıyla umut vericiydi. Enes Bulut, Ferhat Demir ve Fatma Naz Yenen kürsüde yer alarak Arjantin'de düzenlenecek olimpiyatların kapısını araladı.

İLK ŞAMPİYONLUK

45. AVRUPA ÜMİT, GENÇ VE 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI'NIN AÇILIŞ GÜNÜNÜ ŞAMPİYONLUK İLE NOKTALAYAN KEYDA NUR ÇOLAK VE HASAN ARSLAN, BU BAŞARIYI KARİYERLERİNDE İLK KEZ YAŞADI.

ICEBERG Palace Salonu'nun ev sahipliği yaptığı 45'inci buluşmanın ilk gününde ümit, genç ve 21 yaş altı kata mücadeleleri ile ümitler kumite finalleri yapıldı. 15 dalda madalyanın dağıtıldığı açılışta milli karateciler yüzde 55 oranında başarı sağlayarak iki altın, bir gümüş ve beş bronz madalya kazandı.

Genç bayanlar ferdi kata dalında yarışan ve kariyerinde ilk kez Avrupa Şampiyonası'nda mücadele veren Keyda Nur Çolak, zorlu maratonu zirvede bitirdi. İlk turu bay geçtikten sonra ikinci turda Çekyalı Dominika Sabova, çeyrek finalde de İngiliz Lauren Fretwell'i 5-0 mağlup eden Keyda Nur, yarı finalde Avusturyalı Funda Celo'yu 4-1 ile geçti. Finalde İspanyol Silvana Celma ile karşılaşan milli


HASAN ARSLAN

KEYDA NUR ÇOLAK

EMRE VEFA GÖKTAŞ

katacı, tatamiden 3-2 galip ayrılarak altın madalyaya uzandı.

İspanya'da düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda finalin kapısından dönen ve repesaj finalinde kaybederek beşincilikle organizasyonu noktalayan Hasan Arslan, tecrübesini Soçi'de yansıtarak zirveye kuruldu. Ümit kumite 70 kiloda beş tur yapan milli karateci, ilk turda Alman Ayman Rouchdi'yi 4-1 ile ikinci turda da Portekizli Tiago Duarte'yi hakem kararıyla geçti. Balkan ikincisi Bulgar Alan Aprilov'u 6-0 yenip Belaruslu Mikita Haiko karşısında 3-0 kazandı ve finale ilerledi. Fransız Ugo Heim karşısında kontrollü olan Hasan, 0-0 biten müsabakayı hakem kararıyla 5-0 kazanarak Avrupa şampiyonu oldu.

SÜRPRİZ SONUÇ

Ümitler ferdi katada 2017 yılının Dünya, Avrupa ve Balkan şampiyonu Enes Özdemir, Soçi'de finale kalmasına karşın beklemediği bir sonuçla karşılaştı. Finale kadar rakiplerine bayrak dahi vermeyen son şampiyon, İspanya'da dünya üçüncülüğü elde eden İspanyol Oscar Garcia Cuadrado ile karşılaştığı finalde başarılı performansına karşın 3-2 kaybederek kürsünün ikinci basamağında yer aldı.

KATADA KAYIP YOK

Şampiyonanın açılış gününde yapılan kata mücadelelerinde milli sporcularımızın tamamı kürsüde yer alma başarısı gösterdi.

Ümit bayanlarda Ayşe Yılmaz, çeyrek finalde kaybettiği rakibinin finale kalmasıyla repesajdan yoluna devam etti. Bosnalı Josipa Adzic'i 5-0 ile geçen Ayşe, Portekizli Natacha Fernandes'i de 4-1 mağlup ederek bronz madalyanın sahibi oldu ve kariyerinin en önemli başarısına ulaştı.

Ümitler katada dünya üçüncülüğü ve Avrupa şampiyonluğu bulunan Selahattin Güngel, gençler kata repesaj finalinde dünya üçüncüsü İspanyol Martin Ruiz Torre'yi 5-0 mağlup ederek bir yıllık aranın ardından yeniden kürsüde yer aldı.

Kata dalında Türkiye'nin yükselen başarı grafiğinin öncüleri arasında yer alan isimlerden olan ve son Dünya Şampiyonası'nın 21 yaş altı finalistleri Dilara Eltemur ile Emre Vefa Göktaş, şampiyonayı bronz madalya ile kapattı.

21 yaş altı kariyerinin son Avrupa Şampiyonası'na çıkan Dilara Eltemur, üçüncülük mücadelesinde Alman Daniela Laura Victoria'yı 5-0 mağlup etti. Erkeklerde ise Emre Vefa Göktaş, repesaj finalinde Macar Tamas Forgacs'ı 4-1 mağlup etti ve kariyerine Avrupa üçüncülüğü ekledi.

BRONZ GÜNÜ

GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI İÇİN MÜCADELE VEREN KARATECİLERİN TATAMİYE ÇIKTIĞI İKİNCİ GÜN SONUNDA TÜRKİYE ALTI BRONZ MADALYA KAZANDI.

SELAHATTİN GÜNGEL

ARJANTİN'in başkenti Buenos Aires'in 6-18 Ekim tarihleri arasında ev sahipliği yapacağı 3. Yaz Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda ilk kez yer alacak karate müsabakalarına katılarak bir ilki başarmak isteyen genç kumiteciler, Soçi'de ikinci gün tatamiye çıktı. Milli karateciler, final mücadelelerinin ardından madalya tablosunda Türkiye'nin hanesine altı bronz madalya eklemeyi başardı. 2017 Dünya Şampiyonası'nda gençlerde üçüncü olmayı başaran Enes Bulut, Rusya'da da performansını tekrarladı. Gençler kumite 70 kiloda finale çok yaklaşmasına karşın son şampiyona yarı finalde kaybeden Enes, repesaj finalinde Belaruslu Sachkouski'yi 3-0 mağlup etti. Avrupa Şampiyonası'nda da kürsüye çıkan milli karateci, olimpiyat kapısını büyük ölçüde araladı.

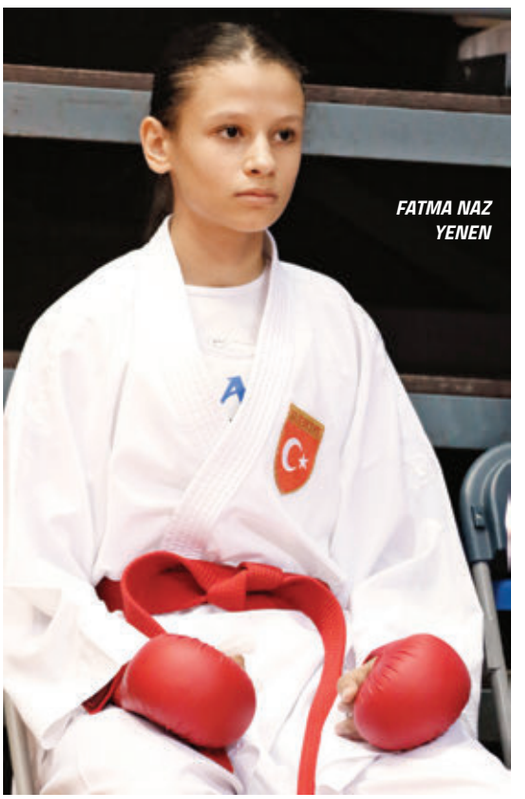
Genç bayanlar kumite 59 kiloda Fatma Naz Yenen, şampiyonayı altın madalya ile noktalayan İngiliz Charlotte Hope'a yarı finalde kaybettikten sonra üçüncülük finaline çıktı. Elemelerdeki başarılı grafiğini repesaj finalinde de sürdüren Yenen, 2017'nin gümüş madalyalı ismi İsviçreli Silvia Hırt'ı mağlup etti.

Erkekler +76 kiloda dünya beşinciliği bulunan Ferhat Demir, Soçi'de şanssızlığını kırdı. Dikkat çekici performansını yarı finalde zirveye taşıyan ancak müthiş mücadelesini 8-7 kaybederek üçüncülük finaline çıkan Ferhat, İrlandalı Christoper McCharthy'i 2-0 ile geçerek Avrupa üçüncüsü oldu.

Bronz madalya kazanan diğer isimlerden Burak Özdemir, gençler kumite 55 kilo repesaj finalinde Makedon Stole Smilkovski'yi 4-2, 61 kiloda da Ekrem Altuner Yılmaz, Rusya'dan Vladislav Taldykin'i 3-0 ile geçti.

ERKEKLER KÜRSÜDE

Iceberg Palace Salonu'nda düzenlenen müsabakalarda Dünya Şampiyonu unvanı bulunan Enes Özdemir, Mehmet Batuhan Özdemir ve Ömer Berat Kaynar'dan oluşan ümit-genç erkek kata takımı, repesaj finalinde Yunanistan'ı 5-0 mağlup ederek Avrupa üçüncüsü oldu. Bayanlarda ise Betül Bilgin, Buse Danama ve İdil Polat'tan oluşan takımımız, şampiyonaya erken veda etti.


FATMA NAZ YENEN

ERAY ŞAMDAN

DÖRT MADALYALI KAPANIŞ

FATİH ŞEN

MURAT ÖZ

ERAY ŞAMDAN'IN ALTIN MADALYA KAZANARAK TARİHE GEÇTİĞİ KAPANIŞ GÜNÜNÜ FATİH ŞEN VE MURAT ÖZ, GÜMÜŞ; ASENA PEKMEZOĞLU DA BRONZ MADALYA İLE NOKTALADI.

45. AVRUPA Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası'nın kapanış gününde üç sporcusunu finale çıkaran Türkiye en başarılı ülke oldu. Eray Şamdan'ın tarihi performansının damga vurduğu günde milli karateciler bir altın, iki gümüş ve bir bronz madalya kazandı.

Iceberg Palace Salonu'nda yapılan şampiyonada Fatih Şen ve Murat Öz, kariyerlerinin ilk Avrupa Şampiyonası finaline çıktı. 75 kiloda dünya üçüncüsü olan Fatih, Yunan Vasilis Vroutsis'i 4-0, Gürcü Anri Bitskinashvili'yi 4-1, Danimarkalı Jonas Pedersen'i 4-3, Karadağlı Nikola Malovic'i de 8-0 yenerek finale ilerledi. Milli karateci Şen, finalde normal süresi 0-0 biten mücadelede Fransız Maxime Relifox'a göre daha atak olmasına karşın hakem kararıyla 4-1 kaybederek ikinci oldu.

84 kiloda Murat Öz, elemelerde dikkat çeken bir performans ortaya koydu. Kosovalı Tahir Ajvazi'yi 9-1, Slovak Jan Fuzer'i 9-0, Alman Marcel Baun'u 5-0 ve Rus Kirill Kononenko'yu da 1-0 yenerek finale geldi. Danimarkalı Michel Corbalan karşısında 2-1 geride götürdüğü mücadelenin bitimine 52 saniye kala vurduğu tekme ile 3-2 öne geçen Milli karatecinin 33 saniye kala yediği yumrukla skor eşitlendi. Normal süresi 3-3 biten müsabakayı hakem kararıyla 5-0 kaybeden Murat, Avrupa ikincisi olarak şampiyonayı noktaladı.

ASENA AYNI YERDE

2017'de 21 yaş altı kumite 55 kiloda dünya üçüncüsü olmayı başaran Asena Pekmezoğlu, Rusya'da da madalya rengini korudu. Üçüncülük maçında İskoç Rebecca Craig ile karşılaşan Pekmezoğlu, 2-0 kazanarak kariyerine Avrupa üçüncülüğü ekledi.

ASENA PEKMEZOĞLU

KARATENİN ALTIN ÇOCUĞU

TÜRK KARATESİNİN BÜYÜK POTANSİYELE SAHİP İSİMLERİNDEN ERAY ŞAMDAN, ALT YAŞ KATEGORİLERİNDEKİ KARİYERİNİ MUHTEŞEM BİR PERFORMANSLA TAÇLANDIRARAK ÜST ÜSTE **ALTINCI AVRUPA ŞAMPİYONLUĞUNU KAZANDI.**

RUSYA'NIN ev sahipliği yaptığı 45. Avrupa Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Karate Şampiyonası, Eray Şamdan'ın tekrarlanması güç, tarihi performansıyla sona erdi. 21 yaş altı kumite 60 kiloda üst üste üçüncü Avrupa şampiyonluğunu rakiplerine puan vermeden kazanan milli karateci, alt yaş kategorilerinde de art arda altıncı altın madalyasını Soçi'de boynuna astı.

Icerberg Palace Salonu'nda yapılan şampiyonada dünya üçüncüsü unvanıyla mücadele eden Eray Şamdan, rakiplerine puan vermeden finale geldi. İlk turu bay geçen milli karateci, ikinci turda Fransız Kajith Kanagasingam'ı 4-0, çeyrek finalde Portekizli Diogo Moreira'yı 2-0, yarı finalde de Letonyalı Leonards Kuzmins'i 9-0 mağlup etti.

2017 Dünya Şampiyonası üçüncülük maçında mağlup ettiği Belaruslu Oleg Melekhin ile finalde karşılaşan Eray Şamdan, henüz 20'nci saniyede vurduğu yumruk ile 1-0 öne geçti. Kontrolü tutarak girdiği son 50 saniye içerisinde üst üste yumruklarıyla skoru 4-0'a taşıyan milli karateci, üstünlüğünü maç sonuna kadar sürdürerek 21 yaş altı kumite 60 kiloda üst üste üçüncü kez Avrupa Şampiyonu oldu.

YEDİNCİ ALTIN MADALYA

1997 doğumlu Eray Şamdan, alt yaş kategorisindeki kariyerini yedi altın madalya ile noktaladı. 2013'ten bu yana üst üste altıncı Avrupa şampiyonluğunu Rusya'nın Soçi kentinde elde eden milli karateci, 2015'te U21 60 kiloda dünya şampiyonu, 2017'de dünya üçüncüsü olmayı başardı. 2017'de Kocaeli'de düzenlenen Büyükler Avrupa Şampiyonası'nda da 60 kiloda yarışan Eray, üçüncülük finalinde kaybederek Avrupa beşincisi olmuştu.

Fotoğraf: **Gökhan Taner**

DÜNYA VE AVRUPA FİNAL MAÇLARI

YIL	DERECE	KATEGORİ	RAKİP	SONUÇ
2017	DÜNYA ÜÇÜNCÜSÜ	U21 60KG	OLEG MELEKHİN (BLR)	2-1
2017	BÜYÜKLER AVRUPA BEŞİNCİSİ	60KG	ANGELO CRESCENZO (ITA)	5-8
2015	DÜNYA ŞAMPİYONU	U21 60KG	KARİM ABOU ETTA (EGY)	2-0
2018	AVRUPA ŞAMPİYONU	U21 60KG	RAKİP. OLEG MELEKHİN (BLR)	4-0
2017	AVRUPA ŞAMPİYONU	U21 60KG	NENAD DULOVİC (MNE)	8-0
2016	AVRUPA ŞAMPİYONU	U21 60KG	ANGEL MEDİNA CİSNEROS (ESP)	6-0
2015	AVRUPA ŞAMPİYONU	GENÇ 55KG	ILYES MARDHİ (FRA)	1-0
2014	AVRUPA ŞAMPİYONU	GENÇ 55KG	ULVİ GURBANOV (AZE)	2-0
2013	AVRUPA ŞAMPİYONU	ÜMİT 52KG	JAMES COULTER (SCO)	7-0
2012	AVRUPA ÜÇÜNCÜSÜ	ÜMİT 52KG	HUSEYN ALİYEV (AZE)	3-0

RAKAMLARLA ERAY ŞAMDAN

ÜMİT, GENÇ, U21 AVRUPA ŞAMPİYONALARI	
ÇIKTIĞI MÜSABAKA SAYISI	33
KAZANDIĞI MAÇ SAYISI	31
BERABER BİTEN MAÇ SAYISI	1
KAYBETTİĞİ MAÇ SAYISI	1
GALİBİYET YÜZDESİ (%)	93,9
RAKİPLERİNDEN ALDIĞI PUAN	166
RAKİPLERİNE VERDİĞİ PUAN	9
PUAN VERMEDEN KAZANDIĞI ŞAMPİYONLUK	3
8 VE ÜZERİ FARKLA KAZANDIĞI MAÇ SAYISI	9

ÜMİT, GENÇ, U21 DÜNYA ŞAMPİYONALARI	
ÇIKTIĞI MÜSABAKA SAYISI	12
KAZANDIĞI MAÇ SAYISI	11
BERABER BİTEN MAÇ SAYISI	1
KAYBETTİĞİ MAÇ SAYISI	0
GALİBİYET YÜZDESİ (%)	91,6
RAKİPLERİNDEN ALDIĞI PUAN	78
RAKİPLERİNE VERDİĞİ PUAN	16
PUAN VERMEDEN KAZANDIĞI ŞAMPİYONLUK	4
8 VE ÜZERİ FARKLA KAZANDIĞI MAÇ SAYISI	6

152

Dünya karatesinin söz sahibi ülkelerinden olan Türkiye, 2009 yılından bu yana düzenlenen son 10 Avrupa Şampiyonası'nda elde ettiği başarılarla ülkemizin yüz akı oldu. 152 defa podyum gören Türk karateciler, 54 şampiyonluk çıkarmayı başarırken, 2010, 2013 ve 2016 yıllarında takım halinde genel klasman şampiyonluğu sevinci yaşadı.

Son 10 yılın madalya verilerine göre yapılan değerlendirme, Türk karatesinin çok güçlü bir alt yapısı olduğunu açıkça ortaya koyuyor.

AVRUPA ŞAMPİYONASI'NDA KAZANILAN MADALYALAR (ÜMİT, GENÇ, U21) 2009-2018

YIL	ÜLKE	ALTIN	GÜMÜŞ	BRONZ	TOPLAM	GENEL KLASMAN
2018	RUSYA	3	3	12	18	6
2017	BULGARİSTAN	5	3	4	12	3
2016	KIBRIS	9	3	7	19	1
2015	İSVİÇRE	7	2	4	13	3
2014	PORTEKİZ	3	5	4	12	4
2013	TÜRKİYE	11	4	3	18	1
2012	AZERBAYCAN	3	1	13	17	3
2011	SIRBİSTAN	5	5	7	17	3
2010	TÜRKİYE	7	2	7	16	1
2009	FRANSA	1	4	5	10	6

45. AVRUPA ÜMİT, GENÇ VE 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI

2-4 ŞUBAT 2018, RUSYA – SOÇİ

ÜMİTLER

ERKEKLER

KATA

1	Oscar Garcia Cuadrado	İspanya
2	**Enes Özdemir**	**Türkiye**
3	Alessio Ghinami	İtalya
3	Pedro Carvalho	Portekiz

KUMİTE

52 KG

1	Sergei Salynov	Rusya
2	Ethan Shaun Day	İngiltere
3	Gegham Nikoghosyan	Ermenistan
3	Leon Gaiduk	Letonya

57 KG

1	Egor Pulkin	Rusya
2	Darko Spaskovski	Sırbistan
3	Tiago Pereira	Portekiz
3	**Mümincan Baylan**	**Türkiye**

63 KG

1	Tale Yagubov	Azerbaycan
2	Danil Gretski	Rusya
3	Daniele De Vivo	İtalya
3	Krzysztof Szewxzyk	Polonya

70 KG

1	**Hasan Arslan**	**Türkiye**
2	Ugo Heim	Fransa
3	Alan Aprilov	Bulgaristan
3	Maksim Avramovic	Bosna H.

+70 KG

1	Sergei Kalinin	Rusya
2	Frederik G. Petersen	Danimarka
3	Rabie Houllich	Fransa
3	David Sobkowiak	Polonya

BAYANLAR

KATA

1	Matilde Galassi	İtalya
2	Michaela Cukanova	Slovakya
3	Emma Ruthven	İskoçya
3	**Ayşe Yılmaz**	**Türkiye**

KUMİTE

47 KG

1	Polina Gurenko	Azerbaycan
2	Guila Ghilardotti	İtalya
3	Lea Barros	Portekiz
3	Aleksandra Grujic	Avusturya

54 KG

1	Aurora Pendoli	İtalya
2	Elizabeta Molnar	Slovenya
3	Zoja Zimnikovalova	Slovakya
3	Valeria Golubeva	Rusya

+54 KG

1	Ines Abid	Fransa
2	Magdalena Godlewska	Polonya
3	Darya Trebka	Belarus
3	Sascha Kjaersgaard	Danimarka

ÜMİT-GENÇ TAKIM KATA

ERKEKLER		BAYANLAR	
1	İspanya	1	İspanya
2	İtalya	2	İtalya
3	Rusya	3	Yunanistan
3	**Türkiye**	3	Fransa

GENÇLER

ERKEKLER

KATA

1	Mirko Barreca	İtalya
2	Yuki Ujihara	İsviçre
3	Konstantin Sutiagen	Rusya
3	**Selahattin Güngel**	**Türkiye**

KUMİTE

55 KG

1	Milton Boisseron	Fransa
2	Matteo Landi	İtalya
3	Radmir Nasyrov	Rusya
3	**Burak Özdemir**	**Türkiye**

61 KG

1	Hummat Bakhshaliyev	Azerbaycan
2	Fahik Veseli	Makedonya
3	**Ekrem Altuner Yılmaz**	**Türkiye**
3	Alberto Moreno Jimenez	İspanya

68 KG

1	Kilian Cizo	Fransa
2	Bojan Boskovic	Karadağ
3	Hoang An Nguyen	Macaristan
3	Rosario Ruggiero	İtalya

76 KG

1	Adi Gyurik	Slovakya
2	Sean Mc Charthy Crean	İrlanda
3	**Enes Bulut**	**Türkiye**
3	Raybak Abdesselam	Fransa

+76 KG

1	Christian Ferrara	İtalya
2	Tomas Kosa	Slovakya
3	Andrei Antonov	Rusya
3	**Ferhat Demir**	**Türkiye**

BAYANLAR

KATA

1	**Keyda Nur Çolak**	**Türkiye**
2	Silvana Bodington Celma	İspanya
3	Lauren Fretwell	İngiltere
3	Anna Shcherbina	Rusya

KUMİTE

48 KG

1	Kristina Kozerenko	Rusya
2	Madina Sadigova	Azerbaycan
3	Catarina Rodrigues	Portekiz
3	Asia Agus	İtalya

53 KG

1	Daria Khodova	Rusya
2	Jelena Pehar	Hırvatistan
3	Loren Zarei	İsveç
3	Anja Milovanovic	Sırbistan

59 KG

1	Charlotte Hope	İngiltere
2	Assia Oukhattou	Fransa
3	**Fatma Naz Yenen**	**Türkiye**
3	Maria Nielsen	Danimarka

+59 KG

1	Kyriaki Kydonaki	Yunanistan
2	Maryia Aliakseyeva	Belarus
3	Sarah Diaz	Danimarka
3	Sadea Becirovic	Hırvatistan

21 YAŞ ALTI

ERKEKLER

KATA

1	Giuseppe Panagia	İtalya
2	Jovan Simic	Sırbistan
3	Julian Enrik Smoliga	Slovakya
3	**Emre Vefa Göktaş**	**Türkiye**

KUMİTE

60 KG

1	**Eray Şamdan**	**Türkiye**
2	Oleg Melekhin	Belarus
3	Yassine Bouchahrouf	Belçika
3	Kajith Kanagasingam	Fransa

67 KG

1	Huseyn Aliyev	Azerbaycan
2	Ferdinand Tamas	Macaristan
3	Enzeli Ruiter	Hollanda
3	Mario Hodzic	Karadağ

75 KG

1	Maxime Relifox	Fransa
2	**Fatih Şen**	**Türkiye**
3	William Engman	İsviçre
3	Jonas Friss Pedersen	Danimarka

84 KG

1	Michel Corbalan	Danimarka
2	**Murat Öz**	**Türkiye**
3	Kirill Kononenko	Rusya
3	Michele Ciani	İtalya

+84 KG

1	Aliaksei Vodchyts	Belarus
2	Mehdi Filali	Fransa
3	Murad Hajizade	Azerbaycan
3	İsmail Bellemkhannate	Norveç

BAYANLAR

KATA

1	Lidia Rodriguez Encabo	İspanya
2	Carola Casale	İtalya
3	Ema Brazdova	Slovakya
3	**Dilara Eltemur**	**Türkiye**

KUMİTE

50 KG

1	Nadia Gomez Morales	İspanya
2	Aurore Bourcois	Fransa
3	Anna Sokk	Estonya
3	Ines Grdeniz	Hırvatistan

55 KG

1	Li Lirisman	Estonya
2	Maya Schaerer	İsviçre
3	**Asena Pekmezoğlu**	**Türkiye**
3	Laura Hoffmann	Lüksemburg

61 KG

1	Nina Radjenovic	İsviçre
2	Allison Berna	Lüksemburg
3	Gwendoline Philippe	Fransa
3	Andrijana Vasovic	Sırbistan

68 KG

1	Marina Radicevic	Sırbistan
2	Dora Czagany	Macaristan
3	Madeleine Schroeter	Almanya
3	Ksenia Maliuta	Rusya

+68 KG

1	Mirnesa Bektas	Bosna Hersek
2	Dina Loncic	İsrail
3	Tara Ropret	Sırbistan
3	Lora Ziller	Avusturya

Dilara Eltemur

Enes Özdemir

Ayşe Yılmaz ve Yıldız Aras

Cengiz Çınar, Mümincan Baylan

Ertan Tunç ve Burak Özdemir.

TOHM'DA HAZIRLANDI

Ümit, Genç ve 21 yaş altı Karate Milli Takımımız, İspanya'daki Dünya Şampiyonası ile Rusya'daki Avrupa Şampiyonası'na, Ankara Eryaman'da bulunan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi'nde (TOHM) hazırlandı.

Fatih Şen, kariyerinin ilk finalini Soçi'de yakaladı.

Fatma Naz Yenen

Bayan Kata Milli Takımı

İSPANYA'DA **TUBA** VE **MERVE** **ZİRVEDE**

2013 ÜMİT, GENÇ VE U21 DÜNYA KARATE ŞAMPİYONASI'NIN DÜZENLENDİĞİ GUADALAJARA, WKF'NİN YENİ TURNUVASI A SERİSİNE EV SAHİPLİĞİ YAPTI.

KARATE 1 KAPSAMINDA DÜZENLENEN A SERİSİ'NDE SEZONUN İLK ETABI OLAN GUADALAJARA 2018'DE TUBA YAKAN VE MERVE ÇOBAN ZİRVEYE ÇIKARKEN, TÜRK KARATECİLER TOPLAMDA DOKUZ MADALYA KAZANDI.

TOKYO 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakaları öncesi hazırlıklarını sürdüren Türk karateciler, İspanya'dan 10 madalya ile döndü. Dünya Karate Federasyonu'nun (WKF) önemli turnuvaları arasında yer alan Karate 1 kapsamında 9-11 Şubat tarihleri arasında Guadalajara kentinde düzenlenen A Serisi'nin ilk etabında mücadele veren Ay-yıldızlılar, iki altın, iki gümüş ve beş bronz madalya kazandı.

Palacio Spor Salonu'ndaki Karate 1 A Serisi'nde sezonun ilk etabına 82 ülkeden 1354 karateci katılım gösterdi.

Dört etaptan oluşan A Serisi'nde sezonun ilk mücadelesinde milli karateciler Tuba Yakan ile Merve Çoban, performanslarını altın madalya ile taçlandırmayı başardı.

Kumite 55 kilonun son Avrupa Şampiyonu Tuba Yakan, Asya ikincisi Japon Ishiai Fumika'yı 4-1 yenerek yükseldiği finalde, kariyerinde Avrupa ikinciliği bulunan Lüksemburglu Jennifer Warling ile karşılaştı. Mücadelenin bitimine sekiz saniye kala vurduğu yumrukla üstünlüğü ele geçiren milli karateci, tatamiden 1-0 galip ayrılarak altın madalyaya uzandı.

Kumite 61 kiloda altın madalyanın sahibi olan Merve Çoban, dünya üçüncüsü Ukraynalı

Enes Erkan, sezonun ilk madalyasını İspanya'da kazandı.

Anita Serogina'yı da mağlup ettiği elemelerde beş tur sonunda finale yükseldi. Avrupa üçüncüsü milli karateci, Panamerikan Oyunları ikincisi Dominikli Karina Diaz karşısında geriye düştüğü finalin son bir dakikalık bölümünde vurduğu yumruklarla öne geçerek mücadeleyi 4-1 kazandı.

50 KİLODA TÜRK REKABETİ

Kadınlar kumite 50 kiloda Türk karateciler, performanslarıyla dikkat çekti. Yarı finalde Milli karateci Serap Özçelik'i 2-1 mağlup ederek finale gelen 2016 Avrupa üçüncüsü Büşra Tosun, Japon Miho Miyahara karşısında 5-1 kaybederek gümüş madalyanın sahibi oldu. Bronz madalya mücadelelerinde Umay Uygur, Yunan Christina Kavakopoulou'yu mağlup ederek üçüncülük kürsüsüne çıkarken, diğer müsabakada Serap Özçelik, Japon Ayaka Tadano'ya 1-0 kaybetti ve beşincilikle organizasyonu noktaladı.

ALTI BRONZ MADALYA

Guadalajara'da tatamiye çıkan Milli karatecilerden, kumite 60 kiloda Aykut Kaya, 84 kiloda Uğur Aktaş ve +84 kiloda Enes Erkan bronz madalya kazandı. 75 kiloda Necati Pınarbaşı ise repesaj finalinde Japon Ryota Nakamura karşısında tatamiden 3-2 mağlup ayrıldı. Emre Vefa Göktaş, Gökay İlgezdi ve Kutluhan Duran'dan oluşan Erkek Kata Milli Takımı, İspanya'yı 5-0 mağlup ederek üçüncülük kupasının sahibi oldu. Dilara Eltemur, Gizem Sofuoğlu ve Rabia Küsmüş'ten oluşan Kadın Kata Milli Takımı ise üçüncülük finalinde ev sahibi İspanya'ya 5-0 kaybetti.

Şahin Güler Spor Kulübü adına ferdi olarak İspanya'da mücadele eden Muhammet Ali Yılmaz gümüş madalya kazanırken, takım arkadaşı Eyüp Güler de üçüncülük finalinde Faslı Abdessalam Amek-

Avrupa Şampiyonu Tuba Yakan, 55 kilonun en iyisi olmayı başardı.

Kulübü adına yarışan Muhammet Ali Yılmaz gümüş madalya ile turnuvayı noktaladı.

nassi'ye 2-0 kaybetti.

DELİHASAN: FORMUMUZ YÜKSELİYOR

Büyükler Karate Milli Takım Teknik Direktörü Murat Delihasan, turnuvanın ardından bir değerlendirmede bulundu.

Elde edilen başarıların takımın genel motivasyonunu iyi yönde etkilediğini belirten Teknik Direktör Murat Delihasan, "Hazırlık döneminin ardından Paris'ten sonra ikinci turnuvamıza Guadalajara'da katıldık. Kalabalık bir katılımın olduğu turnuvada finale yükselen sporcularımız yaklaşık sekiz, dokuz civarında tur yaptı. Bu durum maç performanslarının artması açısından iyi oldu. Elde edilen başarılar da takımın genel motivasyonunu olumlu yönde etkiledi" dedi.

İspanya'da yapılan üç günlük kampın ardından Dubai'de yakalanan başarının önemli bir detay olduğunu vurgulayan Murat Delihasan, "İspanya'da takımımızın eksilerini ve artılarını görme fırsatı bulduk. Bunları giderme adına gerekli çalışmalarımızı yaptık ve Dubai'de Premier Lig'in ikinci etabında çok güzel başarılar elde ettik. Amacımız mayıs ayında yapılacak Avrupa Büyükler Karate Şampiyonası ile Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakalarına hazır bir şekilde girmek" ifadelerini kullandı.

KARATE 1 A SERİSİ - GUADALAJARA, İSPANYA

9-11 Şubat / Palacio Spor Salonu

KADINLAR

KATA

1	Kiyou Shimizu	Japonya
2	Hikaru Ono	Japonya
3	Sandra Sanchez Jaime	İspanya
3	Misaki Tanaka	Japonya

KUMİTE

50 KG

1	Miho Miyahara	Japonya
2	**Büşra Tosun**	**Türkiye**
3	**Umay Uygur**	**Türkiye**
3	Ayaka Tadano	Japonya

55 KG

1	**Tuba Yakan**	**Türkiye**
2	Jennifer Warling	Lüksemburg
3	Fumika Ishiai	Japonya
3	Shiori Nakamura	Japonya

61 KG

1	**Merve Çoban**	**Türkiye**
2	Karina Diaz	Dominik Cum.
3	Boutheina Hasnaoui	Tunus
3	Anita Serogina	Ukrayna

68 KG

1	Luana Debatty	Belçika
2	Katrine Pedersen	Danimarka
3	Ana Lenard	Hırvatistan
3	Mizuki Kikuchi	Japonya

+68 KG

1	Laura Palacio Gonzalez	İspanya
2	Titta Keinanen	Finlandiya
3	Anastasiya Stepashko	Ukrayna
3	Maya Wasowicz	Amerika

50 kiloda iki Türk karateci Büşra ve Umay kürsüde yer aldı.

ERKEKLER

KATA

1	Kazumasa Moto	Japonya
2	Damian Quintero	İspanya
3	Koji Arimoto	Japonya
3	Issei Shimbaba	Japonya

KUMİTE

60 KG

1	Douglas Brose	Brezilya
2	Michael Dasoul	Belçika
3	Abdessalam Ameknassi	Fas
3	**Aykut Kaya**	**Türkiye**

67 KG

1	Samy Ennkhaili	İspanya
2	**Muhammet Ali Yılmaz**	**Türkiye**
3	Hiroto Gomyo	Japonya
3	Soichiro Nakano	Japonya

75 KG

1	Stanislav Horuna	Ukrayna
2	M. Rodriguez Fuentes	Şili
3	Rodrigo Ibanez	İspanya
3	Ryota Nakamura	Japonya

84 KG

1	Valerii Chobotar	Ukrayna
2	Daniyar Yuldashev	Kazakistan
3	**Uğur Aktaş**	**Türkiye**
3	Georgios Tzanos	Yunanistan

+84 KG

1	Tyron Lardy	Hollanda
2	Rodrigo Rojas	Şili
3	Enes Erkan	Türkiye
3	Tareg Hamedi	S. Arabistan

ÜMİT-GENÇ TAKIM KATA

ERKEKLER		BAYANLAR	
1	Fas	1	Japonya
2	İspanya	2	Hong Kong
3	Sırbistan	3	İspanya
3	**Türkiye**	3	Portekiz

DUBAİ'DE ZİRVE KIRMIZI-BEYAZ

TOKYO 2020 OLİMPİYAT OYUNLARI HAZIRLIK MÜSABAKALARINI SÜRDÜREN BÜYÜKLER MİLLİ TAKIMI, DUBAİ'DE DÜZENLENEN KARATE 1 PREMİER LİG'İN İKİNCİ ETABINDA KAZANDIĞI YEDİ MADALYA İLE GENEL KLASMANDA İLK SIRAYI ALDI.

TOKYO 2020 Olimpiyat Oyunları kota müsabakaları öncesi hazırlıklarını sürdüren Büyükler Karate Milli Takımı, sezonun üçüncü hazırlık turnuvasında genel klasmanın zirvesine çıktı. Dubai'nin ev sahipliği yaptığı Karate 1 Premier Lig'in ikinci etabında vites yükselten milli karateciler, dört altın, iki gümüş ve bir bronz madalya kazandı.

Dünya Karate Federasyonu'nun (WKF) önemli turnuvaları arasında yer alan Karate 1 kapsamında 16-18 Şubat tarihleri arasında Birleşik Arap Emirlikleri'nde düzenlenen Premier Lig'in ikinci etabına 73 ülkeden 619 karateci katılım gösterdi. Büyükler Karate Milli Takımımız ise tam kadro mücadele etti.

Al Wasl Club Salonu'nda düzenlenen organi-

SERAP ÖZÇELİK ARAPOĞLU

zasyonda 2017 yılını sıkletinin en iyisi olarak [illegible] Premier Lig'deki ilk altın madalyasını kazandı.

Kariyerinde iki dünya şampiyonluğu bulunan [illegible]

ERAY ŞAMDAN'DAN TARİHİ BAŞARI

Alt yaş kategorilerindeki kariyerini yedi altın madalya ile noktalayan Eray Şamdan, büyükler kariyerine tarihi bir başarı ekledi ve Premier Lig'deki ilk finalinde şampiyonluğa ulaştı. Kumite 60 kiloda yarışan milli karateci, 2014 Avrupa Şampiyonu Makedon Emil Pavlov karşısında çok iyi bir performans ortaya koyarak tatamiden 2-1 galip ayrıldı ve geçen yıl bronz madalya kazandığı Dubai'de bu kez altın madalyanın sahibi oldu.

Kumite 67 kilonun Avrupa Şampiyonu Burak Uygur, 21 yaş altı dünya şampiyonu Fransız Marvin Garin ile karşılaştığı finalde 2-2 berabere kaldı. İlk puanı rakibi aldığı için tatamiden yenik ayrılan milli karateci, ikinci oldu.

ALİ SOFUOĞLU

Erkekler ferdi kata dalında üçüncülük finalinde Türk karateciler karşı karşıya geldi. 21 yaş altı dünya ikincisi Emre Vefa Göktaş'ı 4-1 mağlup eden 2017 Avrupa ikincisi Ali Sofuoğlu, son iki yılda gümüş ve bronz madalya kazandığı Dubai'de bir kez daha kürsüde yer almayı başardı.

TAKIMDA İKİ ŞAMPİYONLUK

Sezonun üçüncü turnuvasında takım kata dalında Türkiye, kadınlarda ve erkeklerde finale yükselme başarısı gösterdi.

Dilara Eltemur, Gizem Sofuoğlu ve Rabia Küsmüş'ten oluşan Kadın Kata Milli Takımı, ev sahibi Birleşik Arap Emirlikleri'ni 5-0 yenerek şampiyonluğa ulaştı. Emre Vefa Göktaş, Kutluhan Duran ve Gökay İlgezdi'den oluşan Erkek Kata Milli Takımı ise finalde Fas'a 4-1 yenilerek ikincilikte kaldı.

BRONZ FİNALİNDE KAYBETTİLER

Birleşik Arap Emirlikleri'ndeki organizasyonda milli karatecilerden Dilara Eltemur ferdi kata, Erman Eltemur da kumite 75 kiloda üçüncülük mücadelesini kaybederek beşinci oldu.

Kulüp takımları adına yarışan Sevil Baş kumite 50 kilo, Alparslan Yamanoğlu da +84 kiloda beşincilikle organizasyonu noktaladı.

2017'yi Grand Winner olarak kapatan Serap Özçelik Arapoğlu, sezonun ilk altın madalyasını Dubai'de elde etti.

Kariyerinde iki dünya şampiyonluğu bulunan Enes Erkan, Premier Lig seviyesinde yaklaşık iki yıllık aranın ardından kumite +84 kiloda altın madalya kazandı.

KARATE 1 PREMİER LİG, DUBAİ (UAE)

16-18 Şubat 2018 / Al Wasl Club Salonu

KADINLAR

KATA

1	Sandra Sanchez	İspanya
2	Mo Sheung Grace Lau	Hong Kong
3	Kiyou Shimizu	Japonya
3	Hikaru Ono	Japonya

KUMİTE

50 KG

1	**Serap Özçelik Arapoğlu**	**Türkiye**
2	E.Christina Kavakopoulou	Yunanistan
3	Tsui Ping Ku	Tayvan
3	Nurana Aliyeva	Azerbaycan

55 KG

1	Sara Cardin	İtalya
2	Jana Bitsch	Almanya
3	Tzu Yun Wen	Tayvan
3	Yassmin Attia	Mısır

61 KG

1	Xiaoyan Yin	Çin
2	Jovana Prekovic	Hırvatistan
3	Cristina Ferrer Garcia	İspanya
3	Alexandra Grande	Peru

68 KG

1	Alizee Agier	Fransa
2	Halyna Melynk	Ukrayna
3	Inga Sherozia	Rusya
3	C. Vizcaino Gonzalez	İspanya

+68 KG

1	Ayumi Uekusa	Japonya
2	Anne Laure Florentin	Fransa
3	Guadalupe Quintal Catzin	Meksika
3	Hamideh Abbasali	İran

ERKEKLER

KATA

1	Damian Hugo Quintero	İspanya
2	Ryo Kiyuna	Japonya
3	Abolfazl Shahrjerdi	İran
3	**Ali Sofuoğlu**	**Türkiye**

KUMİTE

60 KG

1	**Eray Şamdan**	**Türkiye**
2	Emil Pavlov	Makedonya
3	Kalvis Kalnins	Letonya
3	Sadriddin Saymatov	Özbekistan

67 KG

1	Marvin Garin	Fransa
2	**Burak Uygur**	**Türkiye**
3	Yves Tadissi	Macaristan
3	Amir Reza Mirzaei	İran

75 KG

1	Rafael Aghayev	Azerbaycan
2	Gabor Harspataki	Macaristan
3	Stanislav Horuna	Ukrayna
3	Ali Asghar Asiabari	İran

84 KG

1	Ahmed Elmasry	Mısır
2	Ali Fadakar	İran
3	Aykhan Mamayev	Azerbaycan
3	Valerii Chobotar	Ukrayna

+84 KG

1	**Enes Erkan**	**Türkiye**
2	Andrei Grinevich	Belarus
3	Daniel Molnar	Macaristan
3	Tareg Hamedi	S. Arabistan

ALİ SOFUOĞLU

ÜMİT-GENÇ TAKIM KATA

ERKEKLER		BAYANLAR	
1	WKF-1	1	**Türkiye**
2	**Türkiye**	2	Birleşik Arap E.
3	Birleşik Arap E.	3	İran
3	Fas		

DÖRT YENİ İSİM WKF KOKARTI ALDI

ULUSLARARASI ALANDA ÜLKEMİZİ BAŞARIYLA TEMSİL EDEN TÜRK KARATE HAKEMLİĞİNDE DÖRT YENİ İSMİ DÜNYA KOKARTI ALDI.

KARATE 1 Premier Lig'de sezonun ikinci etabı, 16-18 Şubat tarihleri arasında Birleşik Arap Emirlikleri'ne bağlı yedi emirlikten biri olan Dubai'de düzenlendi.

Büyükler Milli Takımımız'ın genel klasmanda zirveye çıktığı organizasyonda hakemlerimizin başarısıyla da farklı bir gururu yaşadık. Turnuva öncesi düzenlenen sınavda başarı sağlayan Avrupa hakemlerimizden İlker Bora Akıl, Ahmet Acar, Reis Sönmez ve Savaş Öz, Dünya klasmanına yükselmeyi başardı.

WKF Kumite hakemliği bulunan Cenab Türkeri ve Mehmet Akif Gürbüz de WKF Kata kokartı aldı.

Uğur Kobaş'ın WKF Hakem Kurulu'nda yer aldığı uluslararası arenada görev yapan Hakem sayımız, dört yeni isimle 17'ye yükseldi.

GURUR DUYUYORUZ

Türkiye Karate Federasyonu Başkanı Esat Delihasan, Türk karate hakemliğinin geldiği noktanın gurur verici olduğunu söyledi.

Dünya kokartı alan yeni isimleri tebrik eden Başkan Esat Delihasan, "Sınavlarda başarı sağlayarak Avrupa'dan sonra dünyada da görev yapmaya hak kazanan hakemlerimizi kutluyor, başarılar diliyorum. Tatamideki temsil sayımızın artması, Türk karate hakemliğinin geldiği noktayı en güzel bir biçimde açıklıyor. Ayrıca, ülkemiz açısından da önemli olduğunu düşünüyorum. Türkiye Karate Federasyonu olarak sadece sportif değil, tüm paydaşlarımızla beraber her alanda hedeflediğimiz sürdürülebilir başarının meyvelerini alıyoruz. Bunu artırarak korumaya çalışacağız" ifadelerini kullandı.

İspanya'daki Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Dünya Şampiyonası'nda görev yapan hakemlerimiz. (üstte)

Pınar Güzel, WKF kokartı bulunan hakemlerimiz arasında tek kadın olarak öne çıkarken, Avrupa hakemi olan Fatma Aktepe de ona eşlik ediyor. (altta)

DÜNYA VE AVRUPA HAKEMLERİMİZ

	AVRUPA (EKF)		DÜNYA (WKF)	
	KUMİTE	KATA	KUMİTE	KATA
Ercüment Taşdemir	Referee A	Judge A	Referee A	Judge A
Timur Özdemir	Referee A	Judge A	Referee A	Judge A
Çetin Demirel	Referee A	Judge A	Referee A	
Mehmet Akif Gürbüz	Referee A	Judge A	Referee A	Judge B
Ahmet Şan	Referee A	Judge A	Referee A	Judge A
Salih Süer	Referee A	Judge A	Referee A	Judge A
Ahmet Yurdaer	Referee A		Referee A	
Hüseyin Akdemir	Referee A	Judge A	Judge A	
Uğur Kobaş	Referee A	Judge A	Referee A	Judge B
Nizam Baran	Referee A		Referee B	
Hazım Özdemir	Referee A	Judge A	Referee A	Judge A
Cenab Türkeri	Referee A	Judge A	Referee A	Judge B
Pınar Güzel	Referee A	Judge A	Referee B	
İlker Bora Akıl	Referee A		Judge B	
Ahmet Acar	Referee A		Judge B	
Reis Sönmez	Referee A		Judge B	
Savaş Öz	Referee B		Judge B	
Fatma Aktepe	Referee B			
Haşim Bulut	Judge A			
Mevlüt Çam	Referee B			
Yaşar Coşkun	Judge A			
Süleyman Orhan	Judge B			
Cemil Çakır	Referee B			
Alper Cemil Yiğitoğlu	Judge B			
Şeyhmus Baybara	Judge A			

DOĞRU HAMLENİN PEŞİNDE

2015 YILINDA DÜNYA SAHNESİNE GÜÇLÜ BİR ADIM ATAN TÜRK KARATESİNİN YILDIZLARINDAN BURAK UYGUR, BAŞARIYA AÇ BİR ŞEKİLDE OLİMPİYATLARA HAZIRLANIYOR. KARATECİ BİR AİLEDEN GELEN AVRUPA ŞAMPİYONU MİLLİ SPORCU İLE HAZIRLIK SÜRECİNİ VE BİLİNMEYEN YÖNLERİNİ KONUŞTUK.

Röportaj ve fotoğraflar: **Gökhan Taner**

Karateye başlama hikayeni senden dinleyelim.

Babamın karate salonu vardı. Dört buçuk yaşındayken karate elbisesini ilk kez giydim. Tabii o dönem ağabeylerimi kıskandığımdan dolayı babam, "Yaşı küçük ama olsun. Gidip yaramazlık yapacağına derslere girsin, spor yapsın" demiş. Bir buçuk iki yıl sonra da aktif sporcu olarak devam etmeye karar vermemle hikayem başladı.

Ailenin karate içinde yer alması, kariyerini nasıl şekillendirdi?

O yaştaki bir çocuk, sokağa çıkmıyor. Bütün hayatı karate salonunda geçiyor. Babamla ağabeylerim de sürekli maça gittiği için babama sürekli "Ben ne zaman maça gideceğim?" diye soruyordum. O da "Senin daha zamanın var, şu kadar sene sonra maça gireceksin" derdi. Tabii bir de kata dalında yarışacaksın dediğinde ben karaları bağlardım. Ağabeylerim, bizim salondaki sporcular hep kumite yapardı. Altı yaşında olduğum için rakip bulamazdım, büyüklerimin yanına giderdim. Doğal olarak bir süre devam edince kumiteye karşı özel bir ilgim oldu.

Peki, neden kumite?

Bulunduğum ortamın etkisinden ziyade açıkçası ben bunun genetik olduğunu düşünüyorum. Çünkü bende içgüdüsel olarak bir eğilim oldu diyebilirim. Yaşım da ilerledikçe "İyi ki kumite yaptım" diyorum.

Sonraki süreç nasıl gelişti?

Sıkıcı geçti diyebilirim. Genelde hep kata dalında yarışıyordum. Yılını hatırlamıyorum ama Gümüşhane'de Türkiye Şampiyonası vardı ve kumiteye yaşım tutuyordu. Öncesinde yapılan İstanbul Şampiyonası'nda kata dalında üçüncü, kumitede de birinci olmuştum. Ama babam, katada birinci olamadım diye ceza vermişti ve Türkiye Şampiyonası'na götürmedi.

Hiç "Bırakıyorum" dediğin bir an oldu mu?

16 yaşlarındayken bırakıyorum demiştim. Milli takım serüvenimin yeni başladığı bir dönemdi. Yaşadığım bir mağlubiyetten dolayı biraz küsme oldu. Ama sonraları babamın ikna etmesiyle tekrar başladım. Yaklaşık iki ay kadar hiç karate yapmadım.

Ailenin karate ile ilgilenmesinin avantajları

BURAK UYGUR

ya da dezavantajları oldu mu?

Kesinlikle. İyi yanlarından biri, hayatının her anında karate olduğu için bu işi temelden öğreniyorsun. Bazı hataların olabiliyor ve bunu erkenden fark edip düzeltebiliyorsun. Küçükken bazı şeylerin farkında olamayabiliyorsun ama büyüdükçe faydalarını görüyorsun. Olumsuz yanlarına gelince; bazen bilmemeniz gereken şeyleri dahi bilebiliyorsunuz. Ayrıca her şey zamanında güzeldir diye düşünüyorum. Oyun çağındaki bir çocuk, hayatının her alanında aynı şeyleri yaşayınca bir dönem sonra çabuk sıkılabiliyor.

İlk dereceni hatırlıyor musun?

İstanbul'da özel bir turnuvaya katılmıştım. Kumitede yarışıyordum ve ilk müsabakamda gerideyken diskalifiye olmuştum. Daha sonra kata dalında yarıştım. 2001 yılıydı, Sarıyer'de yapılmıştı turnuva ve İstanbul şampiyonu olmuştum.

Türkiye Şampiyonası'nda ilk derecen ne zaman geldi?

2005 yılında İzmir'de geldi. İstanbul şampiyonluğunun ardından ilk kez katıldığım Türkiye Şampiyonası'nda da birinci olmuştum. Muhteşem bir duyguydu. Sonrasında kısmet olsa da Balkan Şampiyonası'na gidebilsem diye düşündüm. Onu beklemeye başladım. Hiç nasip olmadı ama Avrupa, Dünya şampiyonalarında yarıştım. Şunu net bir şekilde anladım ki, bu hedeflerin sonu yok.

Milli takım sürecin nasıl başladı?

Yaklaşık bir yıl kadar Murat Salih Kurnaz ve Yücel Gündoğdu'nun kulübümüzle ilgilenmesi ve antrenörlük yaptıkları dönem, benim adıma oldukça verimli geçti. Ben daha çok hırsla, motivasyonla maçı kazanabileceğimi düşünüyordum ama bununla hiçbir alakası olmadığını öğrendim. Tamam, motivasyon çok önemli ama asıl etkenler daha farklı. Taktik, zamanlama gibi. Bunları ön plana çıkarmam gerektiğini ilk Murat hoca söylemişti. Murat ve Yücel hocama bundan dolayı çok teşekkür ederim. 2010 yılında Kocaeli'de Türkiye Şampiyonası'nda ümit 63 kiloda birinci olmuştum ve 2011 yılında ilk kez Milli takım ile Sırbistan'da Avrupa Şampiyonası'nda yarıştım.

Nasıl bir ortam bir buldun?

Milli takıma girdiğinizde birçok yönden bir bağ oluşuyor. Atmosfer ve ortam

bunu sağlıyor. Bu ortama giren her insan bunu hisseder. Bambaşka bir sorumluluk oluyor ve bu duygu kelimelerle tarif edemeyeceğiniz ender şeylerden biridir. Şöyle düşünüyorsun: Bir bisiklet var, yarış var, spor var ve bu sporda ulusumdaki en iyi kişi benim, ben temsil edeceğim. Yani ülkeme hizmet edeceğim. Bunu görmek ve yaşamak bambaşka bir duygu.

Müsabakalara hazırlanırken özel bir motivasyon yöntemin var mı?

Müzik beni çok etkiliyor. Nerede olursam olayım, müzik dinlediğim esnada ortam bir anda benim için kararıyor ve tek başıma kaldığımı hissediyorum. Güzel bir şekilde ısınmamı yaptıktan sonra dua eder, maça çıkarım.

2015 yılı Burak Uygur için önemli bir yıl. Avrupa Büyükler ikinciliği, Avrupa Oyunları şampiyonluğu ve U21 dünya şampiyonluğu.

Her başarının bazı görünmeyen kahramanları vardır. Bu sadece sporda değil, hayatın her alanında böyledir diye düşünüyorum. 2015 yılının temelinde yatan kişinin Murat Delihasan olduğunu söyleyebilirim. Onunla başladı. Her zaman yanımda oldu. Yenildiğim zaman ayağa kaldırdığı, hatalarımı gösterdiği anlar oldu. Kızdığı noktalar da oldu ama sonuçta çok güzel bir yılın ilk adımını attık. O dönem büyüklerde ilk Avrupa Şampiyonası'na çıkıyorum, Avrupa Oyunları kota süreci ve 20 yaşına yeni girmiş bir sporcu psikolojisi vardı. Aynı zamanda kulüp antrenörümdü; inandı ve bana güvendi. Sonuç olarak da ortaya güzel bir başarı koyduk. Bazen 'Hayırlısı buymuş' deyip geçilir ama Avrupa Büyükler Şampiyonası'ndaki ilk yılımda ikinci oldum. Hayırlısı gerçekten buymuş dedim.

Avrupa Oyunları'na da Yavuz Karamollaoğlu ile hazırlandım. Bir gün, "İkinci olmak böyle bir duygu, üçüncü olduğundan daha az sevinebiliyorsun. Çünkü maçı kaybediyorsun. Üçüncü olunca da ikincilikten üçüncülüğe düşüyorsun diye üzülüyorsun. Çık, yarım bıraktığın işi tamamla" dedi. Böyle bir sürecin ardından çok iyi bir kamp dönemi. Moral ve motivasyon olarak en iyi seviyedeydim. Akabinde de Bakü'de çok güzel bir sonuç geldi. Hayatımda aldığım en iyi derece diyebilirim. Çünkü uzun ve yorucu bir sürecin nihayete erdiği andır.

Takip eden aylarda 21 yaş altı Dünya Şampiyonu oldun.

Bakü büyüklerde olduğu için değerli tabii ama dünya şampiyonluğu da en iyisi olduğunun tescillendiği bir başarı. Özgeçmiş açısından daha değerli. O dönem mental olarak biraz yorulduğumu düşünüyordum. Başkanımız da "Senin kariyerinde dünya şampiyonluğu yok. Oraya çıktığında altın madalyayı aldığında kimse 21 yaş altı olduğuna bakmayacak, dünya şampiyonluğunu konuşacak. Özgeçmişine bunu eklemen lazım" dedi. Başkanımızın bu sözleri beni çok farklı bir bakış açısına itti.

Başarılarının muhasebesini yaptın mı?

SPORCU ARKADAŞLAR, HOCALARININ NE KADAR İYİ YA DA KÖTÜ OLDUĞUNU DÜŞÜNSE DE ONU O YAPAN KİŞİNİN GÖNLÜNÜ HER ZAMAN HOŞ TUTSUN. HİÇBİR ZAMAN BİR DEDİĞİNİ İKİ ETMESİN. ÇÜNKÜ HOCALARIN ÇOK BÜYÜK EMEKLERİ VAR. ONLAR, BİZİ BİZ YAPAN İNSANLAR.

Hep şundan korktum. Kibir çok kötü bir şey. Elimden geldiği kadar değişmemeye çalıştım. Ağabeyimle samimiyetim çok iyi olduğu için "Bu başarıların rehavetine kapılırsam beni uyar lütfen" dedim. Çünkü "Bana yeter, artık oldum" dediğinde bitme tehlikesiyle karşı karşıyasın. Şöyle ki, hedefler bitmiyor, devamı geliyor. Bitmemesi de lazım. Başarılı oluyorsun ama sürekli bir sonraki adımı da düşünmek gerekiyor. Başarı konusunda hep aç olmaya çalıştım. Antrenmanlarda da bir gün öncesinden daha iyisini yapmaya gayret ederim. Bence asıl başarı; elde ettiğin başarının olduğu yerde kalmasını istemeyip bir adım ötesine geçmektir.

Şampiyonluk sonraları attığın bir sevinç taklası var. Hikâyesi nedir?

Mehmet ağabeyimden geliyor. O atardı ama ben onun kadar iyi değildim. Küçük yaşlarda "Bir gün Dünya Şampiyonu olursam, takla atacağım" demiştim. Biraz ağabeyimin göstermesi, biraz da özel olarak çalışarak takla atmayı öğrendim. Bilinçli bir durum değildi tabii. İlk taklamı da 2014'te Samsun'daki Türkiye Şampiyonası'nda attım.

Bakü ve Endonezya'da final maçlarındaki rakibin Fransız Steven da Costa'ydı. Aranızdaki rekabeti nasıl tanımlarsın?

Dürüst olmak gerekirse, yabancı rakiplerimle iyi bir iletişimim yoktur. Ama Steven da Costa da gerçekten farklı biri. Maç öncesi birbirimize başarı dileyip çok iyi bir müsabaka çıkardıktan sonra kaybedenin kazananı tebrik ettiği bir rekabet. Dışarıdan görünüşün biraz

BABAM HAYATIMDA ÖNEMLİ BİR FİGÜR

Geleceğime yönelik planları hep babam yaptı. Ağabeylerim biraz erken yaşta karateyi bıraktığından dolayı benim uzun vadede devam edeceğimi düşünmüş olacak ki, hayatımın merkezine karateyi koydu. Mesela, beşinci sınıfta özel bir okuldan karate sayesinde özel bir burs kazandım. Lise döneminde de karate hayatıma nasıl devam ederim diye düşünerek hareket etmiş. Karateyi hep birinci planda tutmuş. Tabii bunları ben o dönemlerde algılayamadım, daha sonraları farkına varabildiğim şeyler.

Büyüklerdeki ilk maçım olan 2015 yılında Sinan Erdem Spor Salonu'nda yapılan 50. Büyükler Avrupa Karate Şampiyonası'nda 1-1 biten finalde hakem kararından önce babamla göz göze gelmiştim. O anı da unutamıyorum.

farklı olmasının, bu rekabeti biraz daha özelleştireceğini düşündüm. Endonezya'daki şampiyonluğum sonrası Da Costa'dan farklı bir adım geldi. Maç sonu birbirimizi tebrik ettikten sonra eşofmanlarımızı değiştirdik. Yaşadığı bölgeden bahsetti ve çok fazla Türk arkadaşının olduğunu söyledi. En büyük rakibim dediğim Da Costa, aklıma gelmezdi ama en sevdiğim rakibim oldu.

Unutamadığın bir maç oldu mu?

Bakü'deki Avrupa Oyunları finali. Kazandığım bir maçtı ama o müsabakayı unutamamamın nedeni, İstanbul'daki Avrupa Büyükler Şampiyonası'nda hakem kararıyla Niyazi Aliyev'e kaybetmiştim. Çok üzgündüm. Hatta maçtan sonra röportaj için geldiklerinde, "Azeri rakibim bugün beni kendi evimde yendi. Ben de Avrupa Oyunları'nda onu kendi evinde yeneceğim" demiştim. Verdiğim sözü tutmanın gururu olduğu için o finali unutamıyorum.

Tatami dışında nasıl birisin?

Eskiden derin, detaylı ve profesyonel bir sporcu olmaya çalışmıyordum. Çünkü sistem belliydi. Kampa girdiğin zaman profesyonel olmak, sana başarıyı getiriyordu. Ama şu anda kampta olmadığın dönemlerde antrenmanlarını düşünmek zorundasın. Bütün her şeyi karateye göre planlamak mecburiyetinde olduğum için sosyal hayatım da artık bu şekilde yürümeye başladı. Antrenman dışında boş vakit bulduğumda, gezmeyi seviyorum. Sakin, dingin yerleri tercih ederim.

BURAK UYGUR KİMDİR?

Doğum Tarihi: 14.04.1995
Doğum Yeri: Esenler - İstanbul
Boy: 180
Kilo: 67
Burç: Koç
Ayakkabı No: 42,5
En sevdiğin renk: Mavi
En sevdiğin yemek: İskender
En sevdiğin film: The Dark Night-Batman
En beğendiğin ülke: Hollanda
En çok ne mutlu eder: Şampiyon olmak
En çok ne kızdırır: Yenilmek
Hobiler: Müzik dinlemek, Seyahat etmek, Eşimle birlikte evde oturmak

Karate sana neler kazandırdı?

Küçümsemek anlamında söylemiyorum ama benim yaşımdaki birçok genç, otel, seyahat kültürü nedir bilmiyordur. Karate sayesinde bunları kazandım. Bunun dışında hem şehir dışına hem de yurt dışında farklı ülkelere giderek kültürlerini gözlemleme fırsatı buluyorsun. Bu insana değer katıyor ve bakış açını biraz daha genişletip ufkunu açıyor. Bugün güzel bir hayat sürebiliyoruz. Bunların hepsi karate sayesinde oldu.

Uzun vadede hedeflerin nelerdir?

Olimpiyat şampiyonluğunu hayatımın merkezine koydum. Doğrusuyla, yanlışıyla bunu yapmaya çalışıyorum. Bunun dışında farklı bir sorumluluğun altına girdiğimi düşünüyorum. Artık hayatımda eşim de var. Onu da düşünerek hareket etmek zorundayım. Ülkemi temsil eden bir sporcu olarak da sportif performansımın yanında iyi de bir örnek olmaya dikkat ediyorum.

İdolün var mı?

Milli takım kampında birlikte çalışma fırsatı bulduğum Zeynel Çelik'i, küçüklükten beri hayranlıkla izlediğimi söyleyebilirim. Ama idol olarak Yavuz Karamollaoğlu'nu örnek alıyorum. Onunla sohbet etmeyi, taktik konuşmayı çok seviyorum.

Karateci olmasaydın hangi mesleği seçerdin?

İnşaat Mühendisi olmayı çok istiyordum.

Burak, kendisini en çok etkileyen şampiyonluğu Bakü'de aldığını söylüyor.

BİRBİRİMİZİ YUKARI ÇEKMEYE ÇALIŞIYORUZ

Sporculuk yaşantında her zaman neye ihtiyacın olduğunu kimse kestiremez ama Umay bunları çok iyi görüyor. Bir şeye ihtiyacım olduğunda bunu algılıyor ve gelip hemen bana destek olabiliyor. Ben de elimden geldiğince aynı şekilde karşılık vermeye çalışıyorum. Tabii teknik ve taktik bölümlere girmiyor, psikolojik olarak birbirimizi daha yukarı çekmeye çalışıyoruz.

Özgüven ve motivasyon

Yrd. Doç. Dr.
Kenan SİVRİKAYA
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ
kenansivrikaya@aydin.edu.tr

İNSANLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN, VAR OLMALARININ SİZİN İÇİN NE KADAR ÖNEMLİ OLDUĞUNU HİSSETTİRİN.

Gerek günlük yaşantımızda ve gerekse spor yaşantımızda oldukça fazla kullandığımız iki kavram. Zaman zaman gerçeklerin ötesinde sonuçların nedenleri olarak ifade etmekte sorunsuz kullanırız. Süreçsel nedenlerini önemle değerlendirdiğimiz iki kavram mı ya da değerlendirilmesi gereken bir tablomu diye sorgulanması gerekir. Bu anlamda bir değerlendirmenin yapılması, yönetici, antrenör ve sporculara ışık tutacağı düşüncesindeyim.

Her fırsatta çokça altını çizdiğimiz ve kullanmakta sadece bakış açımızı yansıttığımız özgüven nedir sorusunu açıklamakta yarar vardır. Özgüven; içinde bilgi, deneyim ve emek olan bir inançlar bütünü haline gelmesi ve birey tarafından kullanılmasıdır. Üç kelimenin önemle altının çizilmesi gerekir ''Bilgi, Deneyim ve Emek''. Çünkü bu üç kelime tam olarak anlamlarını yansıtacak bir harmoniye sahipse; o kişinin deneme cesareti yüksek olur. Sonuçların sorumluluğunu üstlenerek yaşananları ve kayıpları bir öğrenme aracı olarak kullanır. Kendine verdiği değer sarsılmaz.

Bu durum sporcunun iş ahlakının yerleşmesini sağlar ki, birey için artık farklı bir durum söz konusudur ve birey aynaya baktığında, suçluluktan ve çaresizlikten uzak, gurur duyduğu farklı bir tabloyu seyreder. Artık, savaşmaya hazır ve sonuçların sorumluluğunu üstlenecek kadar cesur bir savaşçıyı görür. Bu savaşçı değerli, daha başarılı ve kazanacak biridir. Çünkü onu hak ettiğinizi düşünürsünüz ki kendine güven bundan ibarettir.

BAŞARI İLE ŞIMARMAMAK GEREK

Sporcularımızı motive etmek amacıyla elbette ki aile, yönetici, antrenör ve sosyal çevre olarak sorumluluklarımız söz konusudur. Farkında olmadığımız basit söylem veya davranışların güç kaynağı olabileceğini veya gücü sıfırlayabileceğini unutmamak gerekir. Zaman zaman hepimizin güvene dönük düşüncelerimizi sorguladığımız olmuştur ve olmaktadır. Bu nedenle, insanların özgüvenlerini sağlamak için; var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin. Onlara olan sevginizin, onların başarı veya başarısızlıkları ile ilgili olmadığını ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi söyleyin.

Kendilerine olan güvenlerinde sarsıntı gördüğünüzde hemen harekete geçin. Unutmayın; kendine güven duymak, kendini beğenmişlik ya da kibirli olmak değildir. Özgüven, sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği duygularla kendini rahat, iyi ve güven içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren sporcunun kendine güveni yok veya çok düşük düzeyde demektir.

Bu arada biz eğitimcilerin de sporcusunun özgüvenini sağlaması ile ilgili küçük öneriler sıralamak mümkün. Nasıl mı? Zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyerek, ona karşı dürüst olarak, onları eleştirmeyerek. Sporcular kendilerindeki eksiklikleri ve başarılı olmalarındaki engelleri bilmelidirler. Bununla birlikte iyi oldukları ve güçlü

yönlerini de bilmeleri gerekmektedir. Unutmamaları gereken şeyin "Uçurtmayı rüzgârın değil de rüzgâra karşı durduğu gücün yükselttiğinin" bilincinde olmalarını sağlamak olduğudur.

MOTİVE ETMEK YETMEYEBİLİR

Biyo-Psiko-Sosyal bir varlık olarak birey biyolojik ve sosyal ortamda varlığını sürdürür. Varlığını sürdürdüğü bu ortamda geleceğe dönük istek ve arzuları olacaktır. İşte bu istek ve arzuların nedenlerine motiv; bu istek ve arzuları gerçekleştirmek için harcanan çabaya motivasyon diyoruz. Ortada bizi hayata ve gelişime bağlayan isteklerimiz var ve bunların gerçekleştirilmesi için çaba harcamaktayız. Yaşamın gerçekleri ile de yüzleşmeye başlıyoruz, çünkü deniyoruz olmuyor, oluyor, yeterince iyi olmuyor, oluyor ama zirveye taşımıyor veya zirveye taşıyor ama orada sürekli kalmayı sağlayamıyor. Ve isteklerimiz tam olarak istediğimiz gibi olmadığında bizim için olsa da çoğu zaman sosyal çevremiz için yeterli olmayabiliyor. Benimle birlikte doyurmaları gereken başarı güdüleriyle doludurlar.

Bu tablo içerisinde sporcu da bir bireydir ve savaşması gereken cephe giderek büyümekte, giderek herkes bir şeyler istemeye başlamaktadır. İstekleri yeterince cevap bulmayınca sporcuyu veya yeteneklerini çok acımasız bir şekilde eleştirmekte, sonuçları gerçekte olduklarından daha kötü bir şekilde değerlendirmekte ve gerçekçi olmayan hayal ürünü hedefler öne sürebilmektedirler. Bu tablo sporcuyu yalnızlaştırmakta, başarısızlık korkusu, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulara taşıyabilmektedir.

Esasında bu yüklemelerimiz gelecekte, gerçekten bize pahalıya mâl olmakta. Bizleri pasif, çekingen, özgüveni olmayan, arka planda kalmayı tercih eden bireyler haline getiriyor. Her şeyden korkar oluyoruz ve içimizde bulunan girişimcilik ruhunu yok ediyoruz. Özgüven ile hayattaki başarılarımızın doğru orantılı olarak birbirini tamamladığı göz önünden kaçırılmaması gereken bir nokta. Bizler başarılı olduğumuz, üzerinde defalarca alıştırma yaptığımız bir konuda daha az hata yapma olasılığına sahibiz. Sizlere hata yapmayacağımızı söylemiyorum ama gerçekten böyle bir durumda heyecanımızı daha iyi kontrol ettiğimiz için daha başarılı oluruz. Çünkü biz önceki yaşantılarımızla, birer deneyim kazanmış ve artık tecrübe sahibi olmuşuzdur. Dolayısıyla herhangi bir konuda ne kadar çok çalışırsak ve başarılı olursak özgüvenimiz de o oranda artmaktadır. Sporcularımızı motive etmeye çalışmak yetmez, onların kendilerine ve başarabileceklerine olan sarsılmaz inancın pekişmesine katkı sağlamalıyız.

ANNESİ ANTRENÖRÜ OLDU

ANTALYA'NIN KEMER İLÇESİNDE YAŞAYAN NAZ BAKAÇ, ANNESİNİN DESTEĞİYLE EVLERİNİN BAHÇESİNDE HAZIRLANARAK GİRDİĞİ BİRÇOK TURNUVADA ÖNEMLİ BAŞARILAR ELDE EDEREK AİLESİNİN GURURU OLDU.

ANNESİ Derya Bakaç'ın yönlendirmesiyle dört yıl önce karateyle ilgilenmeye başlayan 10 yaşındaki Naz Bakaç, çıktığı ulusal ve uluslararası müsabakalarda çeşitli dereceler elde etti. Kazandığı başarıları ilk günden itibaren en büyük destekçisi olan annesine armağan eden Bakaç, eğitim hayatına da aksatmadan devam ediyor. Derslerinin ardından kıyafetlerini giyerek antrenman sahası olarak kullandığı evinin bahçesinde soluğu alan genç karateci, annesinin direktifleri ve desteğiyle müsabakalara hazırlanırken, formunu korumak için azimli ve disiplinli çalışmayı bırakmıyor.

Antrenmanlara ve müsabakalara çıkmadan önce annesinin hayır duasını aldığını söyleyen Naz Bakaç, dünya şampiyonu olmak için her gün büyük bir azimle çalıştığını,

karateyi bir yaşam biçimi olarak gördüğünü dile ge-

"KARATE HAYATIMIN BİR PARÇASI"

Zamanının çoğunu evlerinin bahçesinde geçiren [illegible] kullandı.

Karateyi çok sevdiğini dile getiren genç karateci, [illegible] Annemin desteği ve hayır duası bana başarıların kapılarını açıyor" değerlendirmesinde bulundu.

Anne Derya Bakaç, çok hareketli olan kızını enerjisini atabilmesi için karateye başlattıklarını belirtti. Antrenmanlar ve turnuvalar öncesi çok heyecanlanan kızını sakinleştirdiğini anlatan Bakaç, "Kızım her müsabaka öncesi benden destek almak istiyor. Turnuvalara katılmadan önce evde motivasyonumuzu yüksek tutuyoruz. Turnuvalara beraber gidiyoruz. İlk antrenörü benim. Acemiliğini benim [illegible] atıyor. Kızımla gurur duyuyorum" diye

Dersten sonra soluğu salonda alan Naz, antrenman aralarında da ders çalışmayı ihmal etmiyor.

SPORCU BESLENMESİ VE PERFORMANS

Yazı: **Bahar Sezer** (Diyetisyen)

BAŞARILI SPORCULAR; GENETİK, İYİ ANTRENMAN VE EĞİTİMİN DOĞRU KOMBİNASYONUNUN BİR SONUCU OLMAKLA BİRLİKTE BİRÇOK YETENEKLİ SPORCU DA KÖTÜ BESLENME YÜZÜNDEN BU HEDEFİNDEN UZAK KALMAKTADIR.

AĞIR fiziksel aktivitelere katılan sporcuların beslenmesi; aktivitelerini üst düzeyde yapmaları, fiziksel gelişimleri ve genel sağlıkları açısından önem teşkil etmektedir. Kimi zaman ihmal edilen kimi zaman da abartılan bir konu olarak karşımıza çıkan sporcu beslenmesi, büyüme ve gelişmeleri devam eden genç sporcular için ayrı bir önem taşımaktadır.

Başarılı sporcular; genetik, iyi antrenman ve iyi eğitimin doğru kombinasyonunun bir sonucu olmakla birlikte birçok yetenekli sporcu da kötü beslenme yüzünden bu hedefinden uzak kalmaktadır. Fiziksel aktif sporcular, aktif olmayan yaşıtları ile karşılaştırıldığında daha fazla enerjiye, aynı zamanda daha fazla karbonhidrat ve proteine gereksinim duyar. Bu gereksinim, yapılan aktivite tipi, şiddeti, yaş, cinsiyet, büyüme oranı, boy gibi birçok faktörle ilişkilidir. Örneğin bir saatlik bir basketbol aktivitesi ile erkekler yaklaşık 720 kalori harcarken aynı aktiviteyi yapan kadınlar 600 kalori harcamaktadır.

Sporcuların öncelikli olarak harcadıkları enerjiyi yerine koymalara gerekir. Aksi takdirde sporcu kilo verecek, beraberinde güç ve kuvvet kaybı yaşayacaktır. Yetersiz beslenme, karbonhidrat depolarının boşalması sporcunun sakatlanma riskini de artıracaktır. Enerji dengesini iyi kuramamış bir sporcu antrenmanlarında, yarışmalarında istediği ya da beklediği performansı gösteremeyecektir. Enerji dengesini iyi kurmuş sporcuların hangi branşta olursa olsun *(çabukluk, güç gerektiren veya dayanıklılık)* aldıkları enerjinin daha büyük bölümünün karbonhidratlardan *(şekerli yiyecekler, içecekler, ekmek, makarna, pilav)* zengin olması gerekir. Sporcu diyetinin %60-65'i karbonhidrat, %15-25'i protein *(yaş, kuvvet antrenmanı ile ilişkili olarak)* ve %15-25'i yağ içermelidir. Alınacak besinlerin damak tadı ve sindirim kolaylığına da dikkat edilmelidir. Yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları, sporcuların genellikle harcadıklarından daha düşük kalorilerde beslendiklerine, aldıkları yetersiz kalorinin ise % 40-55'inin karbonhidratlardan, %5-15 protein, %30-45'inin yağlardan oluştuğuna dikkat çekmektedir. Sporcu diyetinin dengeli ve yeterli bir şekilde hazırlanması için bu konuda uzman bir diyetisyenden yardım almak gerekir.

MAÇ ÖNCESİ KARBONHİDRAT

Aktiviteler, antrenman veya yarışmalardan önce karbonhidrat depolarının dolu olması optimal performans açısından önemlidir. İyi planlanmış günlük diyetle bu mümkün olmakla birlikte aktiviteden birkaç saat öncesindeki karbonhidrattan zengin yemek, kahvaltı da bu açıdan önem teşkil etmektedir. 3-4 saat öncesinde yağdan, protein ve liften fakir karbonhidrattan

zengin *(glisemik indeksi yüksek patates, beyaz ekmek, pirinç, beyaz şeker, meyve suları, muz, mısır gevreği, karpuz)* yemek performansa ciddi katkı sağlamaktadır. Aktiviteden bir saat öncesindeki zaman diliminde karbonhidrat alımı konusunda ise bilimsel çalışmaların sonuçları çelişkili ifadeler sunmaktadır. Bu dönemde alınacak karbonhidratın performansı azaltacağı yönündeki görüş bilimsel açıdan ciddi destek bulmamaktadır.

Aktivite sırasında karbonhidratlı sıvı alımı bir saat ve üstü süren aktivitelerde performansa ciddi katkı sağlayacaktır. Bazı branşlarda aktivite sırasında bu desteği almak mümkünken bazı branşlarda *(futbol gibi)* devre arasında bu tür sıvıları almak, ikinci yarıda özellikle sprint performansına ciddi katkı sağlayacaktır. Yapılan aktivite ile boşalan karbonhidrat depoları en hızlı aktiviteyi takip eden iki saat içinde yerine konur. Normalde saatte %5-6 dolan depolar, egzersizi takip eden iki saat içinde her saat için %7-8'lik bir oranda dolar. Dolayısı ile egzersizi takiben glisemik indeksi orta-yüksek karbonhidratlarla beslenmek, kaybedileni hızlı bir şekilde yerine koymak açısından önemlidir. Genellikle egzersizden sonra açlık hissi olmadığından egzersizi takiben sıvı formunda bu tür karbonhidratları almak daha çok tercih edilir.

Sporcu beslenmesinde sıvı alımı diğer önemli bir konudur. Vücudun sıvısız kalması *(dehidratasyon)* sporcuyu güçsüz düşüren en önemli noktalardan biridir. Yetersiz beslenme, yetersiz sıvı alımı ve yetersiz istirahat, uykusuzluk sporcunun performansının üç önemli düşmanıdır. Bunlardan biri veya birkaçının olması her zaman kötü per-

formans anlamına gelir. İdrara az çıkmak ve koyu idrar yetersiz sıvı alındığının en önemli göstergeleridir. İdrar rengi açılana kadar sıvı desteği yapmaya devam etmek gerekir. Antrenman öncesi ve sonrası tartılarak çalışma sırasında ne kadar sıvı kaybettiğimizi anlayabiliriz. Normal çeşme suyu, meyve suyu, spor içecekleri vb. ile sıvı kaybı acilen yerine konmalıdır.

BÜYÜME ÇAĞINDA ET

Özellikle büyüme, gelişme çağındaki sporcuların çok fazla et ve et ürünleri yemesi gerekir düşüncesi yanlıştır. Yukarıda da belirttiğim gibi sporcu diyeti ağırlıklı olarak karbonhidrat içermelidir. Sporcu diyeti dengeli olmalı ve çeşitli besinleri içermelidir.

Vitamin ve mineral ekleri vücuda ek enerji sağlar düşüncesi de yanlıştır. Ek enerji sağlamaz. Sporcular yaşıtları ile karşılaştırıldığında bir miktar daha fazla vitamin ve minerale gereksinim duyarlar. Yaşıtlarından daha fazla yiyerek bu açığı büyük oranda karşılayabilirler. Ek vitamin almaları gerekmez. Eğer sporcu vejeteryan ise sporcunun demir içeren başka besinler ile demir; baklagillerle de amino asit ihtiyacını karşılaması gerekir. Benzer bir şekilde kalsiyum içeren süt, yoğurt ve peynir *(tercihen düşük yağlı)* günde birkaç kere tüketilmelidir. Beslenme açısından sorunlu olan büyüme çağındaki sporcular *(besin seçen, sebze meyve yemeyen)* vitamin açıklarını çocuklar için üretilmiş olan multi-vitamin preparatlarından haftada birkaç kere alarak kapatabilirler. Sonuç olarak vitamin ve mineral açığı olduğu düşünülen, tespit edilen sporcular dışındaki sporcuların ek vitamin ve mineral almasına gerek yoktur.

Kreatin fosfat kullanımı peformansa katkı sağlar mı?

Günümüzde sporcular tarafından sıkça kullanılan kreatin fosfat, kısa süreli *(birkaç saniyelik)* aktiviteler için vücudumuzun temel enerji kaynağıdır. Kreatin depolarının dolu olması kısa süreli aktiviteler *(kısa mesafe koşu, yüzme gibi)* veya çoklu sprintlerin atıldığı *(futbol , basketbol gibi)* aktivitelerde avantaj sağlar. Şu ana kadar yapılan bilimsel çalışmalar vücutta su tutumuna neden olması ve dolayısı ile kas sertlikleri ve de bazı kişilerde sindirim sistemi sorunu yaratması dışında bu madenin bir yan etkisini tarif etmemiştir. Bununla birlikte 15-16 yaşın altındaki sporcularda kullanılmaması önerilmektedir.

BESLENME STRATEJİSİ

Sporcu beslenmesinde mikro dozajlarla *(2 kibrit kutusu vb.)* detaylandırılmış, uygulama güçlükleriyle dolu diyet reçeteleri vermekten ziyade temel kuralları tanımlanmış bir strateji ortaya koymak önemlidir.

Sporcu beslenmesinde temel noktalar

- Önceden denenmemiş bir malzemeyi *(besin, ilaç)* yarışma öncesi kesinlikle almayın.
- Son 24 saat içerisinde bozulma riski yüksek olan gıdalardan *(tavuk, rus salatası vb.)* kaçının.
- Mümkünse öğündeki yemeği oyuncular haricindeki takım elemanlarından birisi yaklaşık bir saat önce yesin.
- Temel enerji öğesi olarak karbonhidratlar, destek öğesi olarak protein, lezzet, psişik doyum ve immün sistem desteği olarak da yağlar uygun oranlarda diyette yer almalıdır.
- Sıvı alımına çok özen verin *(rakım, sıcaklık gibi çevresel şartları da göz önünde bulundurun).*
- Öğün sayısını olabildiğince arttırın.
- Meyveyi ara öğünlere koyun *(yemek öncesi bir saat)*, olabildiğince salata tüketin.
- Sabah kahvaltılarında çay alımını kaldırın *(demir emilimini bozar).*
- Karbonhidrat alımında Glisemik İndeks kavramı önemlidir.
- Yüksek glisemik indeksi olan karbonhidratlar bal, şeker, pekmez, kuru incir ve üzüm, kavun, karpuz, fasulye, bezelye, pişmiş havuç vb.
- Düşük glisemik indeksi olan karbonhidratlar makarna, pilav, ekmek, patates, çiğ havuç, ayva vb.
- Portakal, mandalina, elma, muz, armut, üzüm, şeftali vb. meyvelar orta düzeyde glisemik indekse sahiptir, her dönemde kullanılabilirsiniz.
- Müsabaka öncesi dönemde düşük glisemik indeksli, efor sonraları da *(ilk 2 saatte)* yüksek glisemik indeksli KH.lar alınmalıdır.
- Proteinlerin genelde çok fazla yağ içerdiği gözden kaçırılmamalı, sporcu diyetlerindeki bezdirici tek düzelik anlayışından vazgeçilmeli, balık da ihmal edilmemelidir.
- Yumurta, süt ve ürünleri önemli protein kaynaklarıdır.
- Yemek yağı olarak mısırözü yağı idealdir. Katkı ve lezzet verici olarak az miktarda taze tereyağı kullanılabilir, salatalarda zeytinyağı sınırsız olarak kullanılabilir, kızartmalar *(yanık yağ)*, sanayii yağları ve margarinler önerilmez.
- Pişirme tekniği olarak buğulama, haşlama ve ızgara tercih edilmelidir.
- Bu temel prensipler altında aşçının performansı da en ön plandadır.
- Müsabakaya çıkacak sporcunun enerji depoları tam dolu, hidrasyonu tam, midesi gerilim yaratmayacak şekilde boş olmalıdır.

SPORCULAR HARCADIKLARI ENERJİYİ YERİNE KOYMALARI GEREKİR. AKSİ HALDE SPORCU GÜÇ VE KUVVET KAYBI YAŞAYACAKTIR. YETERSİZ BESLENME , SPORCUNUN SAKATLANMA RİSKİNİ DE ARTIRIR.

(DEVAM EDECEK)

- PARİS, FRANSA – 26–28 OCAK
- DUBAİ, BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ – 16–18 ŞUBAT
- ROTERDAM, HOLLANDA – 16–18 MART
- RABAT, FAS – 6–8 NİSAN
- İSTANBUL, TÜRKİYE – 6–8 HAZİRAN
- BERLİN, ALMANYA – 14–16 EYLÜL
- TOKYO, JAPONYA – 12–14 EYLÜL

İSTANBUL

PARIS DUBAI ROTTERDAM RABAT BERLIN TOKYO

KARATE1 PREMIER LEAGUE 2018

Karate World. Tv

TÜRKİYE KARATE FEDERASYONU

2018 TAKVİMİ

TARİH	PROGRAM	ŞEHİR
OCAK		
18 OCAK	EĞİTİM KURULU TOPLANTISI	ANTALYA
18-21 OCAK	EĞİTİM KURULU EĞİTİCİLER TOPLANTISI	ANTALYA
18-21 OCAK	HAKEM VİZE SEMİNER VE SINAVI	İSTANBUL
26-28 OCAK	TÜRKİYE KYOKUSHİN ŞAMPİYONASI	MUHTELİF
26-28 OCAK	KARATE-1 PREMİER LİG	PARİS / FRANSA
ŞUBAT		
2-4 ŞUBAT	45. AVRUPA ÜMİT GENÇ & 21 YAŞ ALTI ŞAMPİYONASI	SOÇİ / RUSYA
8-11 ŞUBAT	DAN KURULU KOMİSYON (SINAV + SEMİNER HOCALARININ KAMP EĞT. Ç.)	MUHTELİF
10-11 ŞUBAT	KARATE-1 A SERİSİ	GUADALAJARA / İSPANYA
MUHTELİF	ANTRENÖR KURSLARI 1-2-3-4-5	MUHTELİF
16-18 ŞUBAT	KARATE-1 PREMİER LİG	DUBAİ / BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
MART		
MART	BALKAN KYOKUSHİN ŞAMPİYONASI	MUHTELİF
3-4 MART	ANTRENÖR BİLİMSEL GELİŞİM SEMİNERİ	ISTANBUL (SADECE İSTANBUL BÖLGESİ ANTRENÖRLERİ)
3-4 MART	KARATE-1 A SERİSİ	SALZBURG / AVUSTURYA
10-11 MART	ANADOLU YILDIZLARI	TEKİRDAĞ, MUĞLA, MERSİN, YOZGAT, SİNOP, G.HANE, MALATYA, Ş.URFA
9-11 MART	31. ULUSLARARASI BOĞAZİÇİ KARATE TURNUVASI	İSTANBUL
17-18 MART	OKUL SPORLARI GENÇLER GRUP MÜSABAKALARI	ARTVİN, AYDIN, OSMANİYE, ZONGULDAK
16-18 MART	KARATE-1 PREMİER LİG	ROTTERDAM / HOLLANDA
23-25 MART	DAN KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERLERİ (EN AZ 5 İLDE)	MUHTELİF
24-25 MART	BALKAN BÜYÜKLER KARATE ŞAMPİYONASI	İSTANBUL
NİSAN		
28 MART/1 NİSAN	TÜRKİYE MİNİK, YILDIZ KARATE ŞAMPİYONASI	GAZİANTEP
31 MART/1 NİSAN	ANTRENÖR SPORCU EĞİTİM SEMİNERLERİ	ERZİNCAN, SAMSUN, KIRŞEHİR, BARTIN, SAKARYA
31 MART/1 NİSAN	KAZAKİSTAN OPEN KARATE TURNUVASI	ALMATI / KAZAKİSTAN
MUHTELİF	ANTRENÖR KURSLARI 1-2-3-4-5	MUHTELİF
30 MART/1 NİSAN	HAKEM SEMİNERİ	MUHTELİF
6-8 NİSAN	KARATE-1 PREMİER LİG	RABAT / FAS
7-8 NİSAN	OKUL SPORLARI KÜÇÜKLER VE YILDIZLAR GRUP MÜSABAKALARI	BİTLİS, DÜZCE, GİRESUN, KAYSERİ, MUĞLA
14-15 NİSAN	ANADOLU YILDIZLARI YARI FİNAL MÜSABAKALARI	BİLECİK, KIRŞEHİR, ÇORUM, BİNGÖL
13-15 NİSAN	DAN KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERLERİ (EN AZ 5 İLDE)	MUHTELİF
21-22 NİSAN	ANTRENÖR BİLİMSEL GELİŞİM SEMİNERİ	SAKARYA, KIRKLARELİ, TEKİRDAĞ, KOCAELİ, YALOVA, BURSA, DÜZCE ÇANAKKALE, BALIKESİR, ZONGULDAK, BARTIN, KASTAMONU, ÇANKIRI, ANKARA, ÇORUM, SİNOP, YOZGAT, KIRIKKALE, ESKİŞEHİR, KARABÜK BOLU, BİLECİK-EDİRNE
23-25 NİSAN	OKUL SPORLARI GENÇLER TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ	BOLU
27-29 NİSAN	ANTRENÖR SPORCU EĞİTİM SEMİNERLERİ	ŞANLIURFA, GİRESUN, KONYA, MUĞLA, İSTANBUL
27-29 NİSAN	TÜRKİYE KULÜPLER KARATE ŞAMPİYONASI	BOLU
MAYIS		
5-6 MAYIS	ANADOLU YILDIZLARI TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ FİNALİ	YALOVA
4-6 MAYIS	MERKEZ HAKEM KURULU BÖLGESEL EĞ. SEMİNERİ (DOĞU, GÜNEYDOĞU)	MUHTELİF
MAYIS	AVRUPA KYOKUSHİN ŞAMPİYONASI	VARNA / BULGARİSTAN
12-13 MAYIS	ANTRENÖR BİLİMSEL GELİŞİM SEMİNERİ	TRABZON, SAMSUN, ORDU, GİRESUN, RİZE, ARTVİN, ARDAHAN, KARS, IĞDIR, AĞRI, ERZURUM, BAYBURT, GÜMÜŞHANE, ERZİNCAN, SİVAS, TOKAT, AMASYA
11-13 MAYIS	OKUL SPORLARI KÜÇÜKLER VE YILDIZLAR TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ	ÇANKIRI
10-13 MAYIS	53. AVRUPA KARATE ŞAMPİYONASI	NOVİ SAD / SIRBİSTAN
18-20 MAYIS	MERKEZ HAKEM KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERİ (KARADENİZ)	MUHTELİF
26-27 MAYIS	KARATE-1 GENÇLİK LİGİ	SOFYA / BULGARİSTAN

HAZİRAN		
1-3 HAZİRAN	MERKEZ HAKEM KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERİ (AKDENİZ)	MUHTELİF
8-10 HAZİRAN	KARATE-1 PREMİER LİG	İSTANBUL
15-17 HAZİRAN	BALKAN ÇOCUKLAR KARATE ŞAMPİYONASI	BELGRAD / SIRBİSTAN
23-24 HAZİRAN	ANTRENÖR SPORCU EĞİTİM SEMİNERLERİ	GAZİANTEP, ERZURUM, KARAMAN, MANİSA, ISPARTA
23-24 HAZİRAN	MERKEZ HAKEM KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERİ (EGE)	MUHTELİF
22-23 HAZİRAN	AKDENİZ OYUNLARI	TARRAGONA / İSPANYA
MUHTELİF	ANTRENÖR KURSLARI 1-2-3-4-5	MUHTELİF
22-23 HAZİRAN	2-3-4-5-6-7 VE ÜST DANLARIN STİLLERE GÖRE SEMİNER, SUNUM, SINAV	MUHTELİF
29-30-1 HAZİRAN	2-3-4-5-6 DAN'LARIN STİLLERE GÖRE SEMİNER VE SINAVLARI	MUHTELİF
29-30-1 HAZİRAN	KARADENİZ VE HAZAR DENİZİ ÜLKELERİ KARATE ŞAMPİYONASI	MUHTELİF
29-30 HAZİRAN	GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI - KALİFİKASYON TURNUVASI	UMAG / HIRVATİSTAN
TEMMUZ		
TEMMUZ	EĞİTİM KURULU VE EĞİTİCİLER TOPLANTISI	MUHTELİF
2-4 TEMMUZ	WKF GENÇLİK KAMPI	UMAG / HIRVATİSTAN
6-8 TEMMUZ	KARATE-1 GENÇLİK LİGİ	UMAG / HIRVATİSTAN
19-22 TEMMUZ	FISU ŞAMPİYONASI	KOBE / JAPONYA
27-29 TEMMUZ	TÜRKİYE AÇIK KATA ŞAMPİYONASI (FERDİ VE TAKIM)	MUHTELİF
AĞUSTOS		
3-4-5 AĞUSTOS	KYOKUSHİN EĞİTİM KAMPI	MUHTELİF
17-18-19 AĞUSTOS	KYOKUSHİN YAZ KAMPI	MUHTELİF
24-25-26 AĞUSTOS	ULUSLARARASI MARMARA CUP KARATE TURNUVASI	MUHTELİF
31 AĞUSTOS/2 EYLÜL	AKDENİZ KARATE ŞAMPİYONASI	ANTALYA
7-8-9 EYLÜL	BALKAN AÇIK OKULLARASI KARATE ŞAMPİYONASI	İSTANBUL
8-9 EYLÜL	ANTRENÖR BİLİMSEL GELİŞİM SEMİNERİ	KONYA, İZMİR, KÜTAHYA, MANİSA, UŞAK, AFYONKARAHİSAR, KIRŞEHİR, NEVŞEHİR, NİĞDE, AKSARAY, KARAMAN, MERSİN, ANTALYA, ISPARTA, BURDUR, DENİZLİ, AYDIN, MUĞLA
14-16 EYLÜL	KARATE 1 PREMİER LİG	BERLİN / ALMANYA
19-23 EYLÜL	DAN KURULU KOMİSYON (SINAV + SEMİNER HOCALARININ KAMP EĞT. Ç.)	MUHTELİF
22-23 EYLÜL	ANTRENÖR SPORCU EĞİTİM SEMİNERLERİ	KAYSERİ, BİNGÖL, KASTAMONU, BURSA, TRABZON
21-23 EYLÜL	KARATE 1 A SERİSİ	SANTİAGO / ŞİLİ
EKİM		
MUHTELİF	ANTRENÖR KURSLARI 1-2-3-4-5	MUHTELİF
12-14 EKİM	DAN KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERLERİ (EN AZ 5 İLDE)	MUHTELİF
12-14 EKİM	KARATE 1 PREMİER LİG	TOKYO / JAPONYA
17-18 EKİM	3. YAZ GENÇLİK OLİMPİYAT OYUNLARI	BUENOS AİRES / ARJANTİN
20-21 EKİM	ANTRENÖR BİLİMSEL GELİŞİM SEMİNERİ	ŞANLIURFA, KAYSERİ, MALATYA, ELAZIĞ, TUNCELİ, ADANA, HATAY, KİLİS, KAHRAMANMARAŞ, OSMANİYE, GAZİANTEP, DİYARBAKIR, ADIYAMAN, MARDİN, BATMAN, BİNGÖL, MUŞ, BİTLİS, VAN, HAKKARİ, ŞIRNAK-SİİRT
27-28 EKİM	KARATE-1 GENÇLİK LİGİ	QUİNTANA / MEKSİKA
KASIM		
2-4 KASIM	DAN KURULU BÖLGESEL EĞİTİM SEMİNERLERİ (EN AZ 5 İLDE)	MUHTELİF
3-4 KASIM	ANTRENÖR SPORCU EĞİTİM SEMİNERLERİ	HATAY, DİYARBAKIR, DENİZLİ, SİVAS, İSTANBUL
6-11 KASIM	BÜYÜKLER DÜNYA KARATE ŞAMPİYONASI	MADRİD / İSPANYA
15-18 KASIM	TÜRKİYE ÜMİT, GENÇ, 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI	MUHTELİF
23-25 KASIM	AVRUPA KYOKUSHİN KUPASI	MUHTELİF
30 KASIM/2 ARALIK	BALKAN ÜMİT, GENÇ, 21 YAŞ ALTI KARATE ŞAMPİYONASI	DUBROVNİK / HIRVATİSTAN
ARALIK		
1-2 ARALIK	2-3-4-5-6 DAN'LARIN STİLLERE GÖRE SEMİNER VE SINAVLARI	MUHTELİF
1-2 ARALIK	TÜRKİYE BÜYÜKLER KARATE ŞAMPİYONASI	MUHTELİF
MUHTELİF	ANTRENÖR KURSLARI 1-2-3-4-5	MUHTELİF
8-9 ARALIK	2-3-4-5-6-7 VE ÜST DAN'LARIN STİLLERE GÖRE SUNUM SEMİNER, SINAV	İSTANBUL
8-9 ARALIK	KARATE A SERİSİ	ŞANGHAY / ÇİN
14-16 ARALIK	KARATE-1 GENÇLİK LİGİ	VENEDİK / İTALYA
14-16 ARALIK	TURKİSH OPEN KARATE TURNUVASI	İSTANBUL
21-23 ARALIK	ANTRENÖR HAKEM VİZE SEMİNERİ	MUHTELİF
28-30 ARALIK	ADAY HAKEM KURSLARI	MUHTELİF
MUHTELİF	BÜYÜKLER KADIN ERKEK MİLLİ TAKIM KAMPLARI	MUHTELİF
MUHTELİF	ÜMİTLER GENÇLER KADIN ERKEK MİLLİ TAKIM KAMPLARI	MUHTELİF
MUHTELİF	MİNİK YILDIZ KADIN ERKEK MİLLİ TAKIM KAMPLARI	MUHTELİF
MUHTELİF	ORGANİZASYON KURULU DEĞERLENDİRME TOPLANTISI	MUHTELİF

GELECEK SAYI

> RÖPORTAJ: DİLARA ELTEMUR

> 53. AVRUPA BÜYÜKLER KARATE ŞAMPİYONASI

> 31. ULUSLARARASI BOĞAZİÇİ KARATE TURNUVASI

> KULÜPLER TÜRKİYE KARATE ŞAMPİYONASI

Koruyucu Aile

HAYALLERİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK ELİMİZDE

Biliyoruz ki; sağlıklı bir toplum ve mutlu yarınlar için sahip olduğumuz en değerli varlıklarımızdır

ÇOCUKLAR...

HER ÇOCUĞUN BİR AİLESİ OLMALI

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

www.koruyucuaile.gov.tr

T.C. Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize
3 Milyar 73 Milyon ₺

Halkımıza
32 Milyar 505 Milyon ₺

Ülkemize **3.720 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize
19 Milyar 18 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr