



İLK SÖZ



Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

Pentatlonda umut dolu sürdürülebilir bir geleceğe doğru...

2018 yılının kasım ayında yapılan genel kurul sonucunda delegelerimizin tam desteğiyle seçtiğim modern pentatlon federasyon başkanlığı görevi boyunca başta Gençlik ve Spor Bakanlığımız olmak üzere tüm paydaşlarımızla yakın işbirliği halinde modern pentatlon alanında ilklere imza attık. Bu süreçte bizden desteklerini esirgemeyen Gençlik ve Spor Bakanımız Sayın Mehmet Muharrem Kasapoğlu başta olmak üzere, tüm bakanlık yöneticilerimize ve hayata geçirdiğimiz projelerde bizlere destek olan, bizimle birlikte yol yürüten camiamızın kıymetli mensuplarına şükranlarımı sunuyorum. Yaklaşık üç yıl süren bu süreç boyunca, bakanlığımız desteği ve camiamızın büyük emekleriyle hayata geçirdiğimiz projelerimizi daha da ileriye taşımayı hedefliyoruz. Bu bağlamda, 21 Ekim 2021 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı Konferans Salonu'nda gerçekleştirilecek olan genel kurulumuzda, Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanlığına yeniden başkan adayı olacağımı ifade etmek isterim. Umuyorum ki başta bakanlığımız olmak üzere tüm paydaşlarımızın katkılarıyla çok verimli bir üç yıl geçireceğiz. Ve ilk üç yılımızda elde ettiğimiz başarıları katlayarak sürdüreceğiz.

Bugüne kadar bizden desteklerini esirgemeyen ve genel kurul ilanıyla birlikte yeni dönem için bizleri teşvik eden modern pentatlon camiamızın değerli mensuplarına gönülden teşekkür ederim.

Sayfa 14'te

Sayfa 16'da



Profil

Sabırlı, disiplinli ve asla pes etmeyen bir pentatlet...
Yunus ÇALIŞKAN

Sayfa 20'de



Uzman

Atıcılıkta antrenman periyotlaması
Murat UZDAŞ

Sayfa 22'de

Kadraj

2

Yarışma

6

Haber

10

Yükselenler

30

'Gölgede' zafer sevinci...

Tokyo 2020 Olimpiyatları'nda eskrim bonus round etabı... Son puanların ekrandaki izleyici karşısında alınacağı yeni bir etap... Bir gün önce sıralamalar yapılmış, artık eskrim branşından puan almak için son bir umut daha... Ve işte, ters ışık sayesinde dili, dini, ırkı, rengi olmayan; 'gölgede' kalmış büyüleyici bir zafer sevinci...



Algıda seçicilik mi?

Almanya’da yapılan Biathle Triathle Dünya Şampiyonası’nda bir start hali... Tüm sporcular yarış başlama düdüğünün etkisiyle pozisyonlarını avantajlı bir duruma getirmek için inanılmaz bir çaba içerisinde... Tabi bu anı en iyi yansıtan fotoğrafı yakalamak kolay olamasa da, bu enstantane de hepimizin dikkatini çeken tek bir nokta var... Kırmızılar içinde bir ay yıldız... Ne dersiniz algıda seçicilik mi?



Mısır'da düzenlenen Dünya Yıldızlar Şampiyonası'na 16 pentatletimiz katıldı

Mısır'ın İskenderiye kentinde 13 Eylül – 19 Eylül 2021 tarihleri arasında yüzme, eskrim, koşu ve atış branşlarında yapılan 'UIPM 2021 Dünya Yıldızlar (U17-U19) Şampiyonası'na, Türkiye'den toplam 16 sporcumuz katılım gösterdi.

Uluslararası Modern Pentatlon Birliği'nin (UIPM) Mısır Modern Pentatlon Federasyonu ile birlikte düzenlediği 'UIPM 2021 Dünya Yıldızlar (U17-U19) Şampiyonası', 13 Eylül – 19 Eylül 2021 tarihleri arasında Mısır'ın İskenderiye kentinde yapıldı.

U17 ve U19 yaş kategorisi sporcularının yarıştığı şampiyona, yüzme, eskrim, koşu ve atış

branşlarından oluşan 'tetratlon yarışları' formatında gerçekleştirildi. Türkiye'den toplam 16 sporcumuzun katılım gösterdiği şampiyonada; U17 kategorisinde 4 kadın ve 4 erkek, U19 yaş kategorisinde 4 kadın 4 erkek sporcumuz mücadele verdi.

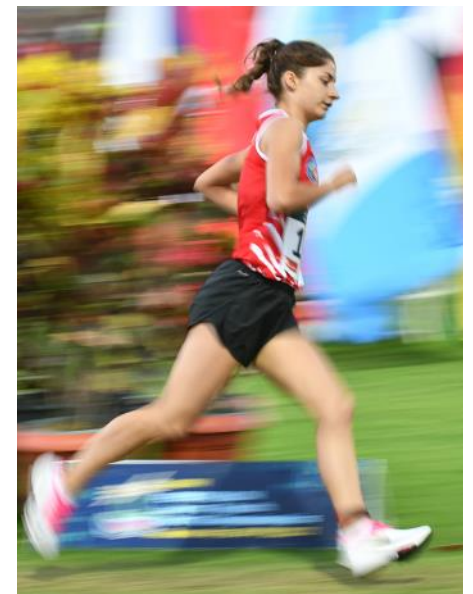
Türkiye'yi Mısır'da U19 Kadınlar kategorisinde Selen Gülel, Ebrar Çalışkan, Benu Gül, Benu Boz-

dağ; U19 Erkekler kategorisinde Furkan Murat, Tolga Topaklı, Yağız Ak, Doğukan Ahmed; U17 Kadınlar kategorisinde Zeynep Altınbaş, Almira Belemir Dede, Eda Özrodop, Zeynep Yazgı Ekici, U17 Erkekler kategorisinde Kıvanç Taşyaran, Münir Mert Can, Jan Demir Vurdum ve Doruk Altınbaş temsil etti. U19 Erkekler Eleme yarışlarında

mücadele eden sporcumuz Yağız Ak şampiyonayı 1030 puanla bitirirken, Tolga Topaklı 977, Doğukan Ahmed 965, Furkan Murat ise 948 puanla tamamladı.

U17 Kadınlar'da üç finalist

U17 Kadınlar finaline kalan sporcumuz Zeynep Altınbaş, şampiyonayı 824 puanla 13'üncü, Be-



lemer Almira Dede 809 puanla 23'üncü sırada tamamlarken, laser run yarışı sırasında kural cezası alan milli sporcumuz Eda Özrodop ise şampiyonayı 36'ncı sırada bitirdi. Elemeleri geçemeyen Zeynep Yazgı Ekici, şampiyonayı 925 puanla noktaladı.

Selen Gülel ve Ebrar Çalışkan finalde mücadele etti

U19 Kadınlar'da finale kalan milli sporcumuz Selen Gülel, laser run etabında kategorinin en iyi koşusunu gerçekleştiren üçüncü sporcu olurken şampiyonayı 992

puanla 13'üncü sırada bitirdi. U19 kadınlardaki bir diğer finalis-timiz Ebrar Çalışkan ise 948 puanla yarışmayı 23'üncü sırada tamamladı. U19 Kadınlar kategorisi eleme yarışlarını geçemeyen milli sporcularımızdan Ayşen Benuş Gül şampiyonayı 860 puanla 44'üncü, Benuş Bozdağ 767 puanla 46'ncı sırada tamamladı.

U17 Erkekler Finaline kalan milli sporcumuz Kıvanç Taşyaran şampiyonayı 907 puanla 19'uncu, Jan Demir Vurdum 876 puanla 29'uncu, Doruk Altınbaş 865 puanla 33'üncü sırada ta-

mamladı. Elemeleri geçemeyen sporcumuz Münir Mert Can ise, şampiyonayı 833 puanla tamamladı.

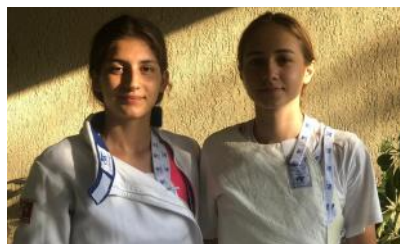
Bayrak yarışları

U19 Karışık Bayrak Yarışı'nda milli sporcularımız Selen Gülel ve Tolga Topaklı, bayrak yarışını 1016 puanla 11'inci sırada bitirirken; Furkan Murat ve Yağız Ak, U19 Erkekler Bayrak Yarışı'nı 1034 puanla 17'nci sırada tamamladı. U17 Kadınlar Bayrak Yarışı'nda ülkemizi temsil eden sporcularımız Eda Özrodop ve Zeynep Altınbaş, bayrak yarışını 848

puanla 6'ncı; U17 Erkekler Bayrak Yarışı'nda ise milli sporcularımız Jan Demir Vurdum ve Münir Mert Can, bayrak yarışını 909 puanla 9'uncu sırada tamamladı.

Bayrak yarışında talihsizlik

Şampiyonanın son günü yapılan U17 Karışık Bayrak Yarışı'nda yüzme etabından kural hatası yaparak elenen milli sporcularımız Belemir Almira Dede ve Kıvanç Taşyaran, laser run'da 11 dk 32 saniye ile en iyi beşinci dereceyi yaparak yarışmayı 608 puanla 17'nci sırada tamamladı.



Avrupa Biathle Triathle Şampiyonası'ndan 8 altın, 4 gümüş, 4 bronz madalya

İspanya'da yapılan Biathle Triathle Avrupa Şampiyonası'nda milli sporcularımız triathle etabında 4 altın, 3 gümüş, 3 bronz; biathle etabında da 4 altın, 1 gümüş, 1 bronz madalya alarak tarihi bir başarı elde etti.



Avrupa Modern Pentatlon Konfederasyonu'nun İspanya Modern Pentatlon Federasyonu ile birlikte düzenlediği Biathle Triathle Avrupa Şampiyonası, 22-26 Eylül 2021 tarihleri arasında İspanya'nın Cas deldefas kentinde gerçekleştirildi. Biathle Triathle Avrupa Şampiyonası'na Türkiye'den U11, U13, U15, U17 yaş kategorisinde yarışan 11 kadın 11 erkek olmak üzere toplam 22 milli sporcumuz katılım gösterdi. Şampiyonada ülkemizi

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Milli Takımı'nda yer alan kadın sporcularımızdan Asu Zeynep Namazcı, Ayda Demiröz, Aylin Yılmaz, Başak Yaprak Boğan, Elif Naz Aktaş, Nadide Nehir Çakan, Nisa Cebeci, Rana Öztürk, Sudanaz Pekgöz, Ayşegül Ömür ve Yaprak Nisa Şentürk; erkek sporcularımızdan Abdullah Yıldırım, Abdulsamet Altay, Ahmet Ege Önder, Egemen Özden, Erkan Altunay, Mehmet Ali Koçak,

Mehmet Emir Canbazoğlu, Kutay Ababay, Mustafa Sertkaya, Semih Eren Kurtaran ve Türker Bahar temsil etti.

Triathle'da 4 altın 3 gümüş 3 bronz

Biathle Triathle Avrupa Şampiyonası'nın ilk günü yapılan yüzme, koşu ve atış branşlarını içeren triathle yarışlarına Türkiye'den U11, U13, U15 ve U17 yaş kategorisinde 16 milli sporcumuz katılım

gösterdi. Triathle etabında yarışan sporcularımızdan Aylin Yılmaz, Mustafa Sertkaya, Elif Naz Aktaş ve Abdullah Yıldırım Avrupa şampiyonu olurken, Asu Zeynep Namazcı, Mehmet Emir Canbazoğlu, Türker Bahar Avrupa ikincisi; Semih Eren Kurtaran, Erkan Altunay ve Başak Yaprak Boğan Avrupa üçüncüsü oldu. Triathle etabında U15 Erkekler kategorisinde yarışan milli sporcumuz Kutay Ababay yarışı dör-



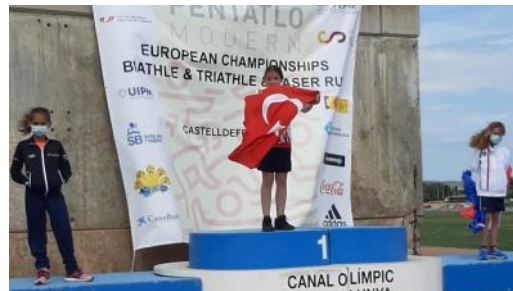
düncü sırada tamamlarken; U15 Kadınlar kategorisinde yarışan milli sporcumuz Rana Öztürk ise, şampiyonayı beşinci, Sudenaz Pekgöz ise altıncı, U17 kadınlar kategorisinde yarışan milli sporcularımızdan Ayşegül Ömür altıncı, U17 erkekler kategorisinde yarışan Mehmet Ali Koçak beşinci sırada tamamladı. U11 kadınlar kategorisinde yarışan milli sporcumuz Nadide Çakan Nehir ise yarışma sırasında sakatlandı ve yarışı tamamlayamadı.

Biathle'da 4 altın 1 gümüş 1 bronz

Şampiyonanın son gününde yapılan yüzme ve koşu branşlarını içeren biathle ferdi yarışlarına U11, U13 ve U15 yaş kategorisinde 6 sporcu ile katılım gösterdik. Şampiyonada tüm sporcularımız madalya alma başarısı göstererek tarihe geçti. Biathle yarışlarında U11 kadınlar kategorisinde yarışan milli sporcumuz Yaprak Nisa Şengül, U13 kadınlar kategorisinde yarışan milli sporcumuz Nisa Cebeci, U13 erkekler kategorisinde yarışan milli sporcumuz Abdulsamet Altay, U15 Erkekler kategorisinde yarışan milli sporcumuz Ahmet Ege Önder, kendi kategorilerinde Avrupa şampiyonu olarak altın madalya kazandılar.

U11 erkekler kategorisinde yarışan Ege-men Özden ise Avrupa ikincisi olurken; U15 kadınlar kategorisinde yarışan pentatloncumuz Aydan Demiröz ise Avrupa üçüncüsü oldu.

Böylece İspanya'da 22 Eylül'de başlayan ve 26 Eylül'de yapılan biathle etabıyla sona eren Biathle Triathle Dünya Şampiyonası'ndan 8 altın, 4 gümüş ve 4 bronzla toplam 16 madalya kazandık.



TMPF'de Olağan Genel Kurula doğru

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) Dördüncü Olağan Genel Kurulu ve Beşinci Olağan Mali Genel Kurulu, 21 Ekim 2021 tarihinde saat 10:00'da Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13 Altındağ/Ankara adresinde bulunan Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın B2 Katı Toplantı Salonu'nda gerçekleştirilecektir. Belirtilen tarihte çoğunluk sağlanamaması halinde ikinci toplantı, çoğunluk aranmaksızın 22 Ekim 2021 tarihinde aynı yer ve saatte yapılacaktır.

TMPF'nin Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne sunduğu ve SHGM tarafından onaylanan 'Geçici Delege Listesi 2021', 'Geçici Delege Listesi 2021 Duyurusu' ve 'Modern Pentatlon Federasyonu 2021 Genel Kurul Gündemi' de federasyonun sitesinde yayınlandı. Yayınlanan listeye göre TMPF Dördüncü Olağan Genel Kurulu'nda 161 delege oy kullanma hakkına sahip olacak.



Avrupa Hareketlilik Haftası'na özel Laser Run Yarışı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Bursa İl Temsilciliği, sağlıklı ve sürdürülebilir bir kent yaşamı için 16-22 Eylül 2021 tarihlerinde gerçekleştirilen 'Avrupa Hareketlilik Haftası' kapsamında, Bursa Osmangazi Belediyesi işbirliğiyle 'Laser Run Yarışları' düzenledi. Sukaypark Tesisleri'nde yapılan Laser Run Yarışları'na U9, U11, U13, U15 kategori-

sinde yer alan toplam 65 sporcu katıldı. Yarışmada, U9'da Cemre Cesur, Serhan Başaran, U11'de Irmak Özkaranlık,, Ali Yağız İlhan, U13'te Duru Sönmez, Arda Meriç, U15'te Ayşe Yağmur Cesur, Türker Bahar kendi kategorilerinde birinci oldular. Laser Run Bayrak Yarışı'nda Cemre Cesur-Halil Çelik ile Elif Duman-Ali Yağız altın madalya kazandı.

TOHM'a 8 pentatletimiz daha kayıt hakkı kazandı

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) bulunan illerde ikamet eden modern pentatlon sporcuları için Eylül 2021 Dönemi'nde kabul edilen sporcular belli oldu. Olimpiyat Hazırlık

Merkezi Uygulama Talimatnamesi'nin 12'nci maddesinde yer alan hallere uyum gösteren ve seçme kriterlerini yerine getiren alt yaş sınırı 14, üst yaş sınırı 21 olarak belirlenen TOHM'a

alımlarda, kriterlere uyan sporcular belirlendi. Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından TOHM Komisyonu'nda yapılan değerlendirme sonucunda alınan karar gereğince TOHM kriterlerine uygun olan 8 pentatlet belirlendi. Yapılan değerlendirmeler ışığında TOHM'un belirlediği kriterlere uygun olarak Ankara TOHM için 5, Bursa TOHM için de 3 sporcu merkeze kayıt hakkı kazanmış oldu. Buna göre yeni dönemde Ayşen Bensu Gül, Ebrar Çalışkan, Eda Özrodop, Eren Kıvanç Taşyaran, Furkan Murat, Selin Eyipoğlu, Yağız Ak ve Yaren Nur Polat, TOHM'a kabul edilen milli sporcularımız oldu.



Başkan Çakır, Genel Kurul öncesi AA'ya konuştu

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanı Veli Ozan Çakır, federasyon başkanlığına yeniden aday olduğunu bildirdi. Başkan Çakır, AA muhabirine yaptığı açıklamada, "Yaklaşık üç yıl süren, bakanlığımız desteği ve camiamızın büyük emekleriyle hayata geçirdiğimiz projelerimizi daha da ileriye taşımayı hedefliyoruz. Bu bağlamda, 21 Ekim 2021 tarihinde Gençlik ve Spor Bakanlığı Konferans Salonu'nda gerçekleştirilecek olan genel kurulumuzda, Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'na yeniden başkan adayı olacağımı ifade etmek isterim" diye konuştu.

2018 yılı Kasım ayında seçildiğini anımsatan Çakır, geçen sürede, başta Gençlik ve Spor Bakanlığı olmak üzere tüm paydaşlarla yakın iş birliği halinde modern pentatlon alanında ilklere imza attıklarını vurgulayarak, "Bu süreçte bizden desteklerini esirgemeyen Gençlik ve

Spor Bakanımız Sayın Mehmet Muharrem Kasapoğlu başta olmak üzere, tüm bakanlık yöneticilerimize ve hayata geçirdiğimiz projelerde bizlere destek olan, bizimle birlikte yol yürüyen camiamızın kıymetli mensuplarına şükranlarımı sunuyorum" ifadelerini kullandı. "Umuyorum ki başta bakanlığımız olmak üzere tüm paydaşlarımızın katkılarıyla çok verimli bir üç yıl geçireceğiz." diyen Çakır, sözlerini şöyle tamamladı: "İlk üç yılımızda elde ettiğimiz başarıları katlayarak sürdüreceğiz. Bugüne kadar bizden desteklerini esirgemeyen ve genel kurul ilanıyla birlikte yeni dönem için bizleri teşvik eden modern pentatlon camiamızın değerli mensuplarına gönülden teşekkür ederim. 2018'den bu yana büyüttüğümüz ve önümüzdeki üç yıl boyunca da büyötmeye devam edeceğimiz camiamıza; huzurlu, verimli ve sağlıklı bir genel kurul süreci diliyorum."

FANATİK

FUTBOL \ SÜPER LİG \ BASKETBOL \ YAZARLAR

TMPF Başkanı Veli Ozan Çakır, başkanlığa yeniden aday

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanı Veli Ozan Çakır, başkanlığına yeniden aday olduğunu bildirdi.



Birinci Kademe Antrenör Kursu'na 38 yeni aday

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) düzenlediği ve Eğitim Kurulu'nun koordine ettiği 'Birinci Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme ve Uygulama Eğitim Kursu', 27 Eylül-3 Ekim 2021 tarihleri arasında Ankara Ümitköy Spor Kompleksi'nde gerçek-

leştirildi. Eğitimin ikinci günü kursa katılan antrenör adaylarıyla bir araya gelen Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır, antrenör adaylarına başarılar diledi. Eğitimleri TMPF Eğitim Kurulu Başkanı Süha Başer'in verdiği Birinci

Kademe Antrenör Kursu'na Anadolu Üniversitesi'nin düzenlediği Temel Antrenörlük Eğitimi'ne giren ve eğitimlerden başarılı olarak geçen adayların yanı sıra Spor Bilimleri'nden veya BESYO'dan mezun olan 38 antrenör adayı katıldı. Birinci Kademe Yardımcı

Antrenör Yetiştirme ve Uygulama Eğitim Kursu'nda, yüzme, eskrim, binicilik, koşu ve atış branşlarından oluşan modern pentatlon sporuna yönelik 'Spor Dalı Teknik-Taktik', 'Özel Antrenman Bilgisi' ve 'Spor Dalı Oyun Kuralları Bilgisi' başlıklı eğitim verildi.



Yerli ve milli lazer silah TEKNOFEST'te tanıtıldı

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun geliştirilmesine ön ayak olduğu yerli ve milli lazer silah ve hedef sistemleri, Atatürk Havalimanı'nda yapılan Havacılık, Uzak ve Teknoloji Festivali - TEKNOFEST'te tanıtıldı.

Türkiye Teknoloji Takımı Vakfı ve Sanayi ve Teknoloji Bakanlığı tarafından düzenlenen ve Türkiye'nin millî teknolojilerini geliştirmeyi hedefleyen Havacılık, Uzak ve Teknoloji Festivali - TEKNOFEST, İstanbul Atatürk

Havalimanı'nda gerçekleştirildi. 21-26 Eylül 2021 tarihleri arasında düzenlenen TEKNOFEST etkinliği çerçevesinde stand açan Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Sanayi ve Teknoloji Ba-

kanlığı'nın destekleriyle geliştirilen yerli ve milli lazer silah ve hedef sistemlerini tanıttı. Etkinliğe katılan ziyaretçiler federasyonun standında yerli ve milli lazer silah ve hedef sistemlerini görme ve deneyimleme

fırsatı bulurken; federasyon yetkilileri ziyaretçilere modern pentatlon branşına yönelik bilgi de verdi. Tanıtımı yapılan yerli ve milli lazer silah ve hedef sistemleri, TEKNOFEST'i ziyaret edenlerin büyük ilgisini çekti.





UIPM'den kişisel gelişim atölyeleri

Uluslararası Modern Pentatlon Birliği (UIPM), Mısır'ın İskenderiye kentinde düzenlenen '2021 Dünya Yıldızlar Şampiyonası' sırasında Kişisel Gelişim Atölyesi' (IOC Athlete365 Career+ Power Up Workshop) düzenledi. Etkinliğe 10 ülkeden 60 genç pentatloncu ve teknik personelin katılım gösterdi. Birçok sporcu, bir yandan spor kariyerlerine odaklanırken bir yandan da kendi gelişimlerini

ve eğitimlerini sürdürüyor. UIPM, eğitim çalıştayını, zorluklarla mücadele eden sporcular için kariyer planı yapmalarına yardımcı olacak bir eğitim çalışması olarak kurguladı. Atölye, sporcuların süper güçlerini ve güçlerini belirlemelerine yardımcı olmak ve ayrıca becerilerini yönetmeye ve geliştirmeye yardımcı olan çalışma araçlarını tanımalarına yardımcı olmak için tasarlandı.

Atölye çalışmaları Athlete365 Career+ Sertifikalı Eğitimciler - pentatlet ve Olympian Dmytro Kirpulyanskyy ve UIPM Proje Yöneticisi olan eski pentatlet Anfisa Kasyanova tarafından verildi. Atölye çalışmasına katılan sporcular, birbirleriyle etkileşime girerek, oyunlar, hikaye anlatımı, tartışma, yansıtma ve sorgulama yoluyla kendileri hakkında bilgi edindi.

Kurs, sporcuların çevreleri için de faydalı oldu, sporcuların karakter, davranış ve kişilik özellikleri ve bunun antrenman sürecine nasıl entegre edilebileceği hakkında fikir verdi. Eğitim çalıştay, dil engelini önlemek ve iletişimi kolaylaştırmak için Fransızca, Arapça, Portekizce ve İspanyolca dillerinde yapılan baskı materyallerinin yanı sıra İngilizce ve Rusça olarak gerçekleştirildi.



Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR
TMPF Başkanı

Pentatlonda umut dolu sürdürülebilir bir geleceğe doğru...

2018 yılından bu yana Bakanlığımızın ve paydaşlarımızın büyük destekleriyle modern pentatlon alanında çok önemli projelere imza attık. Yeni dönem için bizleri teşvik eden modern pentatlon camiamızın değerli mensuplarına gönülden teşekkür ederim. 2018'den bu yana büyüttüğümüz ve önümüzdeki üç yıl boyunca da büyötmeye devam edeceğimiz modern pentatlon camiamıza; huzurlu, verimli ve sağlıklı bir genel kurul süreci diliyorum.

2018 yılının kasım ayında yapılan genel kurul sonucunda delegelerimizin tam desteğiyle seçildiğim modern pentatlon federasyon başkanlığı görevi boyunca başta Gençlik ve Spor Bakanlığımız olmak üzere tüm paydaşlarımızla yakın işbirliği halinde modern pentatlon alanında ilklere imza attık. Bu süre zarfında gerek bakanlık desteği gerekse camianın desteğiyle oluşturduğumuz ekip sayesinde modern pentatlon sporunun gelişimi, tanıtımı ve uluslararası alanda etkin olması adına birçok ilki hayata geçirdik.

Pandemi koşullarında geçen bir başkanlık dönemi olsa da, altyapı sporcularımızın gelişiminin önünü açtık. Sporcularımızın daha fazla uluslararası yarışmalarda katılım göstererek deneyim kazanmalarını sağladık. Sporcularımıza yönelik gerçekleştirdiğimiz geliştirme çalışmalarının çıktılarını, katıldığımız uluslararası yarışmalarda somut olarak aldık. En son Avrupa ve Dünya şampiyonalarında gelen şampiyonluklar ve başarılar, bu çalışmaların en somut meyvesi. Ama bunların da ötesinde ülke olarak ilk kez Rio Olimpiyatları'nda temsil edilen modern pentatlon sporumuzun çitasını Tokyo'da ge-

len olimpiyat beşinciliğiyle üst seviyeye taşıdık ve Türk spor tarihi içinde çoklu bir spor dalında önemli bir başarı elde ettik. Modern pentatlon alanında geline bu seviye, Paris 2024 Olimpiyatları'na yönelik madalya umudumuzu da katbekat artırdığı gibi, Paris Olimpiyatları'na ülkemize tanınan 2 kadın ve 2 erkek sporcu kotasına da çok yakın olduğumuzun işaretlerini vermiştir.

Yine üç yıllık süre zarfında, altyapının gelişimi ve sporcu havuzumuzun genişlemesi için önemli projeleri hayata geçirdik. Bugüne kadar pahalı ve ithal spor malzemeleri nedeniyle modern pentatlona adım atmaktan imtina eden sporcular için modern pentatlonu daha erişilir kılmak adına Gençlik ve Spor Bakanlığımız ana hedeflerinden biri olan spor malzemelerinde yerleştirme projesinin ilk adımını attık. Yerli ve milli lazer silah ve hedef sistemlerini hayata geçirdik. Bu, spor malzemelerinde yerleştirme projemizin de ilk adımıydı. Bundan sonraki süreçte Gençlik ve Spor Bakanlığımızın destekleriyle modern pentatlonda kullanılan lazer silah ve sistemlerinin üst modellerini gerçekleştirmek, eskrim alanında kullanılan spor

malzemelerinin yerleştirilmesine dönük projelerimiz olacak. Bu daha fazla sporcunun modern pentatlona temas etmesi, daha fazla kişiye ulaşılması ve sporcu havuzumuzun genişlemesi anlamı taşıyor.

Tabi tüm bu çalışmaların modern pentatlon sporunun tanıtımı, gelişimi ve uluslararası alanda daha fazla söz sahibi olması için yeterli bir seviyede olduğunu asla söyleyemeyiz. Bu alanda yapılacak daha fazla iş var. Altyapı alanında önemli bir gelişim kat etsek de, öncelikli çalışmalardan birinin daha fazla elit pentatlet yetiştirecek bir sisteme ihtiyaç var. Sporcuların yeteneklerinin performanslarını ölçme noktasında Alaattin Keykubat Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, İnönü Üniversitesi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi gibi ülkemizin yükseköğrenim kurumlarıyla bir takım işbirlikleri gerçekleştirdik. Bu üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri'nde bulunan antrenörlük bölümlerinde 'Modern Pentatlon Uzmanlık Ana Dalı' açılmasına yönelik adımlar atılmasını sağladık. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın yürüttüğü 'Yetenek Taraması Programı'ndan faydalıyoruz. Bu proje dahilinde tüm Türkiye'de modern pentatlon sporcularının yetenek taramalarını yapıyoruz. Spor Liseleri ve Spor Bilimleri Fakülteleri'ndeki uzmanlık ana dalı ile modern pentatlona gönül verenleri keşfedeceğiz ve onların elit sporcu olmalarını destekleyecek veya modern pentatlonda kariyer yapabilecekleri seçenekleri sunmayı amaçlıyoruz.

Tüm bu çalışmaların dışında, modern pentatlon sporu adına yapılacak en önemli projelerden biri, bugüne kadar ülkemizde olmayan bir modern pentatlon tesisini ülkemize kazandırmak olacak. Bununla ilgili proje hazırlandı, yer tespiti ve fizibilite çalışmalarımız yapıldı, bakanlığımızın onayıyla en kısa süre zarfında ülkemize bir modern pentatlon tesisi kazandırmak en büyük dileğimiz.

Bugün Türkiye, modern pentatlon alanında ekol ülkelerden biri haline gelmiştir. UIPM'in 2022 yılında gerçekleştirilecek Dünya Kupası etaplarından birini ülkemize vermiş olması, bugüne kadar atılan adımların bir sonucu. İlk defa ülkemizde beşli branşta bir uluslararası organizasyonu Türkiye'de gerçekleştireceğiz. Bu, Türkiye'nin modern pentatlon alanında takdir edildiğinin ve modern pentatlon sporunda söz sahibi bir ülke olmaya başladığının göstergesidir. 2022 yılında düzenleyeceğimiz Dünya Kupası'nda Türkiye markasını ortaya koymak adına, elimizden gelen en iyi turnuvayı gerçekleştirme gayreti içinde olacağız. Ülkemizde düzenlenecek bu organizasyon, uluslararası nitelikte beşli branş yarışı

düzenleme konusunda tecrübe sağlayacağı gibi; ev sahibi ülke avantajıyla daha fazla sporcumuzun, dünyanın en iyi pentatletleriyle birlikte dünya kupası deneyimi yaşaması anlamı taşıyor. Yine altyapı sporcularımıza da üst düzey sporcuların yarış performansını seyretme fırsatı sunacak. Ülkemizin modern pentatlon sporunda son üç yılda yakaladığı bu seviye, Türkiye'nin modern pentatlon sporunda çağ atladığının ve çitayı yukarılara taşıdığının bir göstergesidir. Bugüne kadar atılan doğru adımların ve yapılan yatırımların çıktısıdır. Milli antrenörlerimizle birlikte yapılan düzenli ve disiplinli çalışmanın getirisi. En önemlisi de bakanlığımızın modern pentatlonun arkasında olmasının bir sonucudur. Bu bağlamda bizden desteklerini esirgemeyen Gençlik ve Spor Bakanımız Sayın Mehmet Muharrem Kasapoğlu başta olmak üzere, tüm bakanlık yöneticilerimize ve hayata geçirdiğimiz projelerde bizlere destek olan, bizimle birlikte yol yürüyen camiamızın kıymetli mensuplarına şükranlarımı sunuyorum.

Ülke olarak üç yıl içinde modern pentatlon alanında önemli bir seviyeyi yakaladık. Sadece ülkemizde değil, uluslararası platformda da adından söz ettiren ekol ülkelerden biri haline gelmeyi başardık. İşte geldiğimiz bu seviyeyi daha yukarıya taşımak, bu alana kendini adanmış milli sporcularımızı sahiplenmek ve eksik kalan projeleri hayata geçirerek modern pentatlon sporunun geleceğine ışık tutacak hedefleri gerçekleştirmek için, bakanlığımızın ve camiamızın verdiği destekle 21 Ekim 2021 tarihinde yapılacak TMPF 4'üncü Olağan Genel Kurulu'nda başkan adayı olduğumu ifade etmek isterim.

Yaklaşık üç yıl süren bu süreç boyunca, bakanlığımız desteği ve camiamızın büyük emekleriyle hayata geçirdiğimiz projelerimizi daha da ileriye taşımayı hedefliyoruz.

Umuyorum ki başta bakanlığımız olmak üzere tüm paydaşlarımızın katkılarıyla çok verimli bir üç yıl geçireceğiz. Ve ilk üç yılımızda elde ettiğimiz başarıları katlayarak sürdüreceğiz.

Bugüne kadar bizden desteklerini esirgemeyen ve genel kurul ilanıyla birlikte yeni dönem için bizleri teşvik eden modern pentatlon camiamızın değerli mensuplarına gönülden teşekkür ederim.

2018'den bu yana büyüttüğümüz ve önümüzdeki üç yıl boyunca da büyötmeye devam edeceğimiz camiamıza; huzurlu, verimli ve sağlıklı bir genel kurul süreci diliyorum.



Yunus ARGAN
TMPF Basın Kurulu
Başkanı

P
DA

Sportif başarılar, altyapı geliştirme çalışmaları, yerli malzemelerinin geliştirilmesi gibi nesnel durumların ötesinde; en çok başarmak istediğimiz konu, modern pentatlon camiasını ortak hedefler doğrultusunda buluşturmak ve ayrı gayrı demeden camiamızda bir kenetlenme sağlamak.

Tokyo 2020 Olimpiyatları'nın bir yıllık gecikmeyle gerçekleşmesinin ardından tüm federasyonlarda olduğu gibi Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nda da yeni yönetimin belirleneceği olağan genel kurul dönemine girildi. Bu yıl dördüncü kez gerçekleştirilecek TMPF Olağan Genel Kurulu ve Beşinci Mali Genel Kurulu, 21-22 Ekim 2021 tarihlerinde Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Konferans Salonu'nda yapılacak ve 2024 Paris Olimpiyatları'na uzanan 3 yıllık süreç içinde modern pentatlonun yeni yönetimi belirlenmiş olacak. Baron Pierre De Coubertin'in spor dünyasına kazandırdığı modern

pentatlon sporunun üzerinden 100 yılı aşkın bir süre geçti. Bu süreç içinde dünyada 60'ı aşkın ülkede aktif olarak yapılan olimpiik bir spor dalı olarak varlığını sürdürüyor. Hali hazırda modern pentatlonda aktif ve etkin olan ülkeler kadar, halen gelişimini tamamlayamamış ülkeler de var bu sporu icra etmeye çalışan. Peki ülkemizin dünya modern pentatlon sporundaki yeri ne? Bugünkü genel görünümü üzerinden bakacak olsak, çok net olarak ifade edebiliriz ki, ülkemiz modern pentatlonun uluslararası alanda geldiği seviye, atılan adımların ve alınan başarıların uluslararası camiadaki yankılarını göz önüne aldığımızda adından övgüyle söz edilebilecek bir mer-

tebeye ulaşmıştır. Son yıllarda attığı adımlarda tüm dikkatleri üzerine çekmiş, kendini uluslararası platformda kabul ettirmiş ve dünyada ekol ülkeler arasındaki yerini almıştır. Atılan adımların uluslararası federasyonlar tarafından sosyal medya hesaplarımız üzerinden anbean takip edilmesi, beğenilmesi, paylaşılması, yorum yapılması; uluslararası yarışmalara katılımımız sırasında olumlu geribildirimler almamız ve en nihayetinde Uluslararası Modern Pentatlon Birliği'nin (UIPM) 2022 yılında yapılacak Dünya Kupası etaplarından birini ülkemize vermiş olması, ülkemizin dikkate değer bir seviyeye geldiğinin somut göstergesi olarak nitelendirilebilir. Tabi bu

seviyenin halen arzu ettiğimiz seviyelerde olmadığını da görüyoruz. Bunun sürdürülebilir olması ve daha da ileriye taşınması noktasında daha yapılacak çok iş, geliştirilecek çok proje var. Son yıllarda atılan adımların çıktılarını almak ve bunu önümüzdeki yıllarda yapılacak projelerle kalıcı bir noktaya taşımak, herşeyden önce bu spora gönül vermiş gençlerimizin geleceğinin sahiplenilmesi noktasında modern pentatlon adına yapılacak en anlamlı çalışmalar arasında yer alıyor. Sportif başarılar, altyapı geliştirme çalışmaları, yerli malzemelerinin geliştirilmesi gibi nesnel durumların ötesinde; en çok başarmak istediğimiz konu, modern pentat-

Sporcular arasında yakalanan birlik, beraberlik, dostluk havası çok kıymetli. Bunun pentatlonun tüm alanlarına yayılmasından herkes kazanacak, ama en önemlisi de birlik ve beraberliğin inşa edilmesiyle tek kazanan gençlerimizin geleceği olacak.



lon camiasını ortak hedefler doğrultusunda buluşturmak ve ayrı ayrı demeden camiamızda bir kenetlenme sağlamak. Bunun her alanda başarılabilirdiğini söyleyebilir miyiz tartışılır. Ama bu hedefin ferdi bir spor branşı olmasına karşın sporcular nezdinde gerçekleştirildiğini, son uluslararası yarışlarda görmek memnuniyet verici.

Tüm sporcularımızın bireysel hedeflerinin yanına Türkiye Milli Takımı hüviyetiyle katılıp, dostluk ve sportmenlik etrafında birleşmeleri, arkadaşlarının başarıları için heyecanlanmaları gurur verici. İşte bu durum, belki de modern pentatlon camiasında en fazla ihtiyaç duyulan, fiziksel performansı da üst seviyeye taşıyacak mental motivasyon kaynağı.

Sporcularımız arasında başlayan bu değerli kenetlenmeyi, modern pentatlonun tüm zerresine kadar taşıdığımızda esas başarıyı yakaladığımızı ve bunun yarış alanlarına nasıl nüfuz ettiğini hep birlikte

göreceğiz. Bunu Tokyo 2020 öncesinde milli pentatletimiz İlke Özyüksel için başlattığımız "Yalnız değilsin! Seninleyiz..." kampanyamızın etkileri bağlamında da bizat deneyimledik. Nesnel hazırlık kadar sporcularımızın yarış öncesinde bu tür duygulardan beslenmeleri de önemli. İşte bunu sporcusuyla, antrenörüyle, teknik personeliyle, fizyoterapistiyle, masörleriyle, psikologuyla, destek ekibiyle, modern pentatlon ekosisteminde yer alan her bir paydaşla kenetlendiğimizde başaracağız. Burada sporcularımızı sahipsiz bırakmayacak, onların geleceğini

sahiplenecek, onlar için en iyi koşullarda yeteneklerini sergileyebilecekleri bir modern pentatlon ortamı sunmak modern pentatlon camiası olarak tüm paydaşların boynunun borcu. Bugün sporcularımızın gösterdiği birlik, beraberlik ve dayanışma örneğini, ayrı ayrı demeden antrenörlerimizle, kulüplerimizle, teknik personelimizle, federasyon çalışanlarımızla, velilerimizle ve tüm paydaşlarımızla birlikte gösterme kararlılığını sergilersek, işte o zaman modern pentatlonun geleceğini de sağlam temeller üzerine inşa ediyoruz demektir.

Şimdi federasyonumuz için olağan genel kurul geliyor. Burada genel kurula katılan tüm delegelerin kenetlenmesini istemek seçim sisteminin doğasının dışında bir şey. Ama şunun altını çizmek gerekir ki, sporcular arasında yakalanan birlik, beraberlik, dostluk havası çok kıymetli. Bunun pentatlonun tüm alanlarına yayılmasından herkes kazanacak, ama en önemlisi de birlik ve beraberliğin inşa edilmesiyle tek kazanan gençlerimizin geleceği olacak.



Sabırlı, kararlı, disiplinli ve asla pes etmeyen yapısıyla pentatlon için iyi bir profil ortaya koyan modern pentatlonun genç sporcularından Yunus Çalışkan, çok fazla antrenmanın değil, içinde dinlenmenin de yer aldığı, bilimsel ve efektif bir antrenman sürecinin etkili performans için önemli olabileceğine vurgu yapıyor.

Sabırlı, disiplinli ve asla pes etmeyen bir pentatlet...

YUNUS ÇALIŞKAN

Modern pentatlon ile tanışman nasıl oldu?

Spora ilk yüzmeye başlamıştım. Sonrasında antrenörümün tavsiyesi ile 'modern pentatlon' diye bir branş olduğunu öğrendim. Pentatlonla tanışmam bu sayede oldu.

Neden pentatlon? Seni bu spora çe-

ken unsurlar nelerdi?

Modern pentatlonda beş ayrı branş var. Ve bu branşların her birinin bir-birinden ayrı bir antrenman çeşidi var. Bir fiziksel branşta zorlansam da, bir diğerinde çok farklı yapıda ilerleyebiliyorum. Bunlar beni bu spora bağlayan unsurlar diyebilirim.

Modern pentatlonun yaşamına getirdiği artılar neler?

Kesinlikle önce sabrı öğretti. Kararlı olmayı, gereken yerde mücadele etmesini bilmeyi gösterdi.

Pentatlonda özellikle öne çıktığın kendini daha iyi ve güçlü hissettiğin branşlar hangileri?

Kendimi en iyi gördüğüm, en iyi hissettiğim branş 'atletizm' (koşu) branşı. Çok severek ve uzun yıllardır yaptığım için kendime güvenerek devam ediyorum. Binicilik branşında ise çok yeni olmama rağmen, hocamın katkılarıyla ilerlediğimi düşünüyorum.

Günlük antrenman programın nasıl

ilerliyor?

Genellikle sabah yüzmeye, ardından eskrim, akşam saatlerinde de koşu-atış ve binicilik antrenmanlarımı yapıyordum. Pazar günlerini ise dinlenmeye ayırıyordum.

Antrenmanlar sırasında uyguladığın belli bir disiplin var mı? Antrenmanlardaki temel prensiplerin neler?

Kendimi sezon içinde yavaş yavaş yarış mentalitesine sokmaya çalışıyordum. Kesinlikle antrenmanlarımdan taviz vermiyordum. Pes etmek doğamda yok. Ama özellikle antrenmanlardan zevk almaya bakıyordum.

Pentatlon'da çok fazla antrenman, etkili performans için şart mı?

Ben çok fazla antrenmanın değil, kaliteli antrenmanın işe yaradığını düşünüyordum. Yani önemli olan çok fazla antrenman değil, bilimsel esasları da içeren, içinde dinlenmenin de yer aldığı efektif bir antrenmanla hedefe ulaşabilmek.

Yarışırken, kendini nasıl motive edersin?

Kendimi hep iyi sözcüklerle motive ederim. Kendime her zaman yaptığım bunca antrenmanın karşılığını göstermem gerektiğini anlatırım.

Yaşamının kırılma noktaları neydi? Spor kariyerin açısından kırılma noktanı neydi?

Annemin beni futboldan alıp, yüzmeye branşına geçirmesi; benim hayatımın ve kariyerimin kırılma noktası diyebilirim.

Senin hikayende yaşadıkların mı spor hayatına şekil verdi, yoksa spor mu yaşamını şekillendirdi...?

Sporu mesleğim olarak gördüğüm için hayatıma da şekil verdi.

Spor yaşamın boyunca birçok anı biriktirmişsindir... Bizimle bu alanda yaşadığın, etkilendiğin ve unutamadığın bir anını paylaşmak ister misin?

Geçtiğimiz yıl kasım ayında Polonya'da düzenlenen 24 yaş Avrupa Şampiyonası'nda binicilik etabında çok heyecanlanmıştım. İlk tecrübemdi. Altı aydır at biniyordum. İlk ısınmaya çıktığımızda engelleri gördüğümde

biraz ürkmüştüm. Ama sağ olsun bütün kafiye çok yardımcı olmuştu. Yarış bittiğinde 300 tam puan almıştım. Ama o kadar heyecanlıydım ki yarışı hatırlamıyorum bile.

Hem eğitimi hem de sporu bir arada götürün bir sporcu oldun... Spor ve eğitimi aynı anda sürdürmek için nasıl bir yöntem izledin?

Gün içerisinde hep antrenmanlarım olduğu için, derslerimi genelde akşam antrenmandan sonra çalıştım. Ama en önemlisi de konuları okulda öğrenmeye gayret ettim.

Eğitim ve sporun bir arada olmasının seni zorlayan yönleri var mıydı?

Sınavlarımın yarışma dönemlerine denk gelmesi beni çok zorluyordu. Burada devamsızlık sıkıntısı da önemli bir etkeni.

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın milli sporculara yönelik eğitimlerini burslu olarak sürdürmelerini sağlayan desteklerle ilgili ne düşünüyorsun...?

Son zamanlarda yapılan vakıf üniversiteleri bursluluk anlaşmasını çok

faydalı buluyorum. Ama çok daha iyi anlaşmaların da yapılacağını düşünüyorum.

Elit sporcu olmak için sence yetenek mi gerekir, çok çalışmak mı?

Ben yeteneğe çok inanmıyorum. Bana kalırsa en önemli şeyin, özellikle Pentatlon'da, disiplinli çalışmak olduğunu düşünüyorum.

Bu alanda ilerlemek isteyen genç pentatlonculara bu bağlamda ne tavsiye edersin?

Pentatlet olmaya karar verdiklerinde, öncelikli olarak pes etmeden, disiplinli bir şekilde devam etmelerini öneriyorum. Özellikle eskrimde genç yaşta başlamalarını tavsiye ederim.

Genel anlamda ulusal ve uluslararası modern pentatlon'daki pozisyonunu değerlendirir misin? Artıların neler,**eksilerin neler?**

Modern pentatlon'da laser run branşında yeterli olduğumu düşünüyorum. Eskrim, geç başlamış olmamdan dolayı, pentatlon'daki en önemli eksikliğim.

2024 Paris Olimpiyatları'na yönelik ne gibi bir planlama var önünde?

Önümde daha üç yıllık bir süreç var. Öncelikli olarak modern pentatlon'da değişen kurallara adapte olmaya çalışacağım bir dönem olacak.

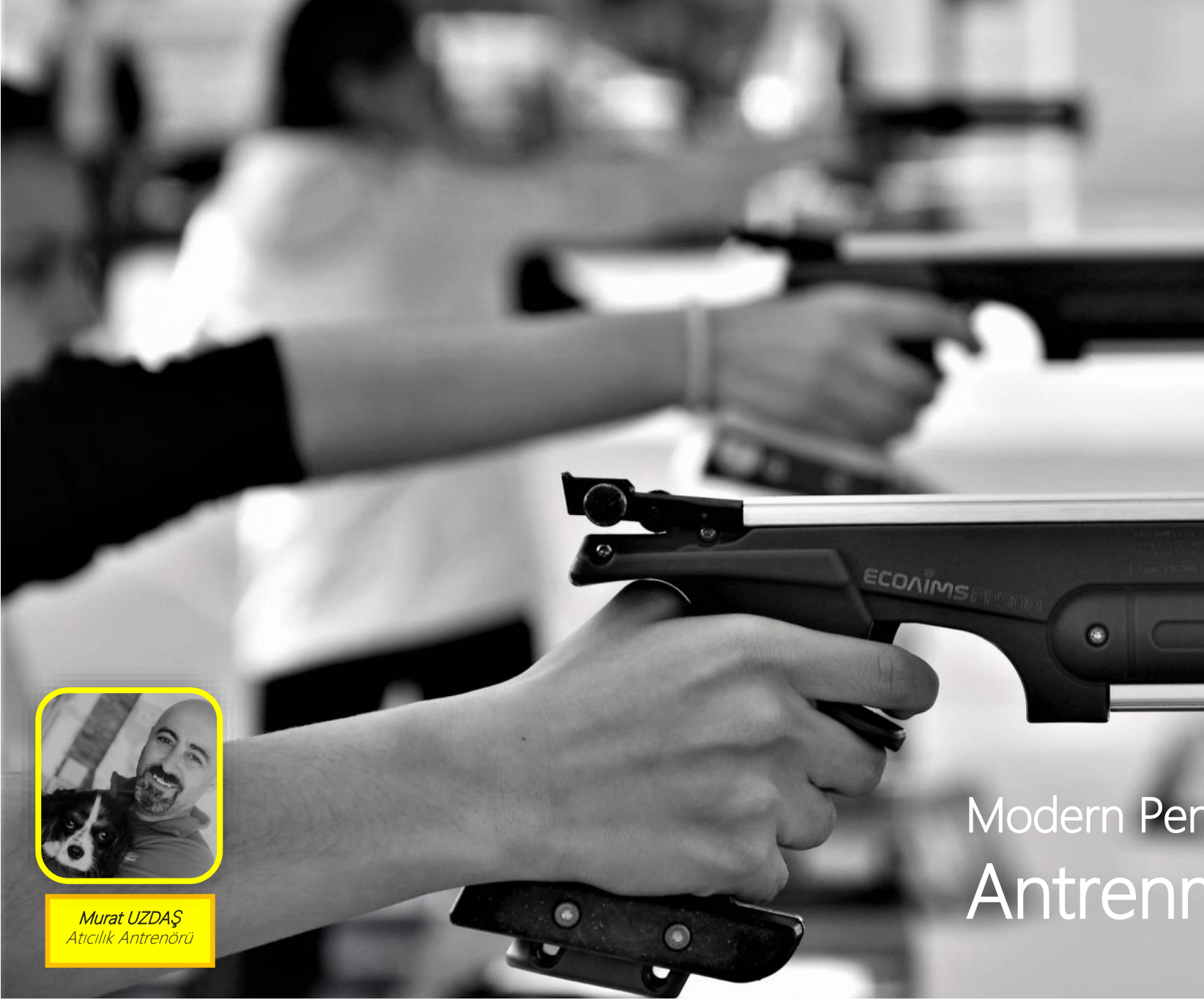
Son olarak kariyer planından ve gelecek hedeflerinden söz edelim... Modern pentatlona dair hedeflerin neler?

Öncelikle hedefim 2024 Paris ve 2028 Los Angeles Olimpiyatları'na katılabilmek. Kariyer hedefimde ise antrenör olmak var. Antrenör olarak modern pentatlona olimpiik sporcular yetiştirmek istiyorum.

Kendimi sezon içinde yavaş yavaş yarış mentalitesine sokmaya çalışıyorum. Kesinlikle antrenmanlarımdan taviz vermiyorum. Pes etmek doğamda yok. Ama özellikle antrenmanlardan zevk almaya bakıyorum.



Kendimi hep iyi sözcüklerle motive ederim. Kendime her zaman yaptığım bunca antrenmanın karşılığını göstermem gerektiğini anlatırım.



Modern Per Antrenn

Yeni sezona başlarken, sporcularımıza rehber olabilmesi bakımından 'Antrenman Periyotlaması'na göz atmakta fayda var. Keza, antrenman periyotlaması, bize nereden, hangi seviyeden başlayacağımız ve yeni sezon için hedef belirlememiz konusunda yardımcı olacak en nemli verilerden birisidir.

Sporcunun daha önceden bir 'günlük' tutuyor olması, sizin doğru verilere ulaşabilmeniz açısından çok önemlidir. Her sezon bitiminde, tutulmuş olan günlükler sporcu ile birlikte incelendiğinde, sporcunun sezon içerisinde yaptığı çalışmaların neler olduğu, teknik konularda nelerin iyi nelerin kötü yapıldığı, performans sonuçları gibi kişisel bilgilerin analiz edilerek, yeni sezonun yol haritası çıkartılabilir.

Takip ettiğiniz üzere, bundan önceki yazımızda modern pentatlonda atıcılık, atışlarda kullanılan ekipmanlar ile tanım, kavram ve kurallar üzerine bir giriş yapmıştık. Yazımızın devamında atıcılık temel teknikleri üzerinde duracaktık. Ancak, bu bölümde, yeni sezona başlangıçta, sizlere rehber olabilmesi bakımından 'Antrenman Periyotlaması'na kısaca göz atmak istedik.

Gelin şimdi atıcılık branşına yönelik antrenmanların sezon içerisinde nasıl planlanması gerektiğini ana başlıklar üzerinden inceleyelim.

Antrenman Planlamasında Dikkate Alınması Gerekenler

Antrenman programını yıllık/ sezonluk olarak planlayabilmemiz için dikkate alınması gereken bazı hususlar vardır. Öncelikle sporcumuzun bir önceki sezondaki müsabaka performanslarının analizinin yapılmış

olması gerekir. Bu, bize nereden, hangi seviyeden başlayacağımız ve yeni sezon için hedef belirlememiz konusunda yardımcı olacak en nemli verilerden birisidir. Önceki sezonlarda yapılmış olan antrenmanların kayıtları da aynı şekilde bize yeni sezon planlamasında yardımcı olacaktır. Bu noktada sporcunun daha önceden bir 'günlük' tutuyor olması, sizin doğru verilere ulaşabilmeniz açısından çok önemlidir. Her sezon bitiminde, tutulmuş olan günlükler sporcu ile birlikte incelendiğinde, sporcunun sezon içerisinde yaptığı çalışmaların neler olduğu, teknik konularda nelerin iyi nelerin kötü yapıldığı, performans sonuçları gibi kişisel bilgilerin analiz edilerek, yeni sezonun yol haritası çıkartılabilir. Sporcunun önceki sonuçları kadar, deneyimleri de önemlidir. Bir önceki sezonda sporcunun özellikle yarışmalarda yaşadıkları ile ilgili deneyim-

leri, antrenör gözlemleri ile birlikte yeni sezonun planlamasında dikkate alınması gereken veriler sunacaktır. Uzun dönemli yapılan ve sezonu kapsayan bu makro planlamada göz ardı edilmemesi gereken bir diğer husus da; durum analizleri, yani testlerdir. Sezon boyunca yapılan çalışmalarda, özellikle de geçiş dönemlerinde belli aralıklarla performans testleri yaparak programa uygun ilerlenip ilerlenmediği gözlenmelidir.

Amaç - Neye ulaşmak istiyoruz?

Tabi ki her sporcu ve antrenörünün ortak amacı başarı elde etmektir. Peki başarı nedir? Kulübünüzde farklı yaşlarda ve farklı beceri düzeyinde sporcularınız olacaktır. Bu farklılıkları göz önünde bulundurarak yapılacak çalışmalar sizi amacınıza götürecek anahtarlardan birisi olacaktır. Öyleyse, her sporcu için ayrı ayrı sezon hedefleri belirlememiz gerektiğini

söyleyebiliriz. Hepimizin bildiği gibi bu hedefler 'gerçekçi' olmalıdır. Sporcumuzun önüne koyduğumuz hedefin, sporcunun performans düzeyine uygun ve ulaşılabilir olması devamlılık açısından çok önemlidir. Yukarıda da belirttiğimiz gibi, önceki sezonlarda tutulan yarışma ve antrenman sonuçları belirlenecek hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olması açısından çok önemli olacaktır.

Bedelini ödemeye hazır mıyız?

Hiçbir başarı tesadüf değildir ve kendiliğinden olmaz. İster spor ister iş hayatında olsun başarı hikayelerine baktığınızda ne kadar zorlu yollardan geçildiğini ve bunun için çoğu zaman ağır bedeller ödendiğini görürsünüz. O zaman çıktığımız bu yolda, başarılı olmak için maddi manevi bedeller ödememiz gerektiğini unutmamalı ve hem kendimizin, hem de sporcu ve ailelerinin bu ko-

Her sporcu için ayrı ayrı sezon hedefleri belirlememiz gerekiyor. Ve bu hedefler de 'gerçekçi' olmalıdır. Sporcumuzun önüne koyduğumuz hedefin, sporcunun performans düzeyine uygun ve ulaşılabilir olması devamlılık açısından çok önemlidir.

YILLIK ANTRENMAN PLANI

The Annual Training Plan												
Phases of Training	Preparatory				Competitive				Transition			
Sub-Phases	General Preparatory		Specific Preparatory		Pre-Competitive	Competitive			Transition			
Macro-Cycles												
Micro-Cycles												

nuda hazır bulunuşluklarını arttırmalıyız.

Kaynaklarınız hazır mı?

Sezona başlarken ve planlama yapmadan önce kaynaklar gözden geçirilmelidir. Kaynaklarımız neler diye baktığımızda; tesis, malzeme ve buna bağlı maddi kaynakları ilk sıraya koyabiliriz. Kullanılan silahın, lazer tabanca olması, atıcılık silahlarına nazaran güvenli olması bakımından ve çalışma alanı olarak çoğu zaman atış poligonlarına ihtiyaç duymadığımız hemen her yerde rahatlıkla ant-

renman yapabildiğimiz bir ekipman olarak düşünülebilir. Buna rağmen sezon içerisinde sadece atış antrenmanlarının olacağını, çoğu zaman da koşu atışın birlikte yapıldığını göz önünde bulundurursak, antrenman tesislerinin planlamaya alınması önemlidir.

Bir diğer husus 'silah'tır. Modern pentatlonda atıcılık branşı, teknik bir branş olduğundan malzeme kalitesinin ön planda olduğu bir daldır. Bu, her sporcumuza en kaliteli en pahalı silahı kullandırmamız gerektiği anlamına gelmez. Sporcunun yaşına ve



seviyesine göre silah kullanmasını teşvik etmeliyiz. Uygun malzeme kullanımı, performans seviyesinin gelişimi hızlandıracağı gibi ileride oluşabilecek sakatlanma risklerini de minimuma indirecektir.

Antrenman

Periyotlama Döngüsü

Döngüyü temel olarak üçe ayırabiliriz; 'Geçiş Dönemi', 'Hazırlık Dönemi' ve 'Müsabaka Dönemi'.

Geçiş Dönemi

Geçiş dönemine göz atacak olursak, bu döneme 'Aktif İyileşme Dönemi' de diyebiliriz. Yıllık yarışma takvimine ve antrenman sıklığınıza bağlı olmakla birlikte bu dönemi yaklaşık bir ay olarak planlayabilirsiniz. Zor ve yorucu bir sezondan sonra sporcunun rahatlamasına ve zihnini boşaltmasına izin vermeliyiz. Bu dönemde sıkı program uygulamadan, zihinsel iyileşme sağlanmalıdır. Geçmiş sezonun analizi de bu dönemde yapılır. Bir önceki sezonun müsabaka ve yarışma sonuçları,

analiz raporları ve sporcunun atış günlüğü, sporcu ile birlikte incelenir, değerlendirilir ve yeni sezon hedefleri belirlenir.

Bir önceki sezonda kullanılan ekipmanların değerlendirmesi de bu dönemde yapılmalıdır. Eski ekipmanların yeni sezonda kullanılıp kullanılmayacağı, silah üzerinde varsa yapılması gereken değişiklikler yine bu dönemde ele alınır. Örneğin, sporcunun eli büyümüştür ve silah kabzesinin tekrar elden geçmesi, hatta yenilenmesi gerekiyor olabilir. Ya da

kullanılan silah sporcunuz için artık yeterli değildir ve bir üst model silaha ihtiyacınız vardır. İşte bu ve benzeri değişikliklerin yapılması için en uygun dönem geçiş dönemidir. Ya da sporcunuzun atış pozisyonu üzerinde bir takım değişikliklere gitmeniz gerekiyordur. Bunun için de en uygun dönem, geçiş dönemi olacaktır. Unutmamız gerekir ki, atıcılıkta yapılacak temel değişikliklere sporcunun uyum sağlaması için bazen aylar süren çalışmalar yapmak gerekebilir. **Hiçbir sporcu, sezon ortasın-**

da, tam da bir milli takım seçme müsabakasında yeni model, gıcı gıcı bir silah test etmek istemez.

Hazırlık Dönemi

Hazırlık dönemini ise iki faza ayırabiliriz. Birinci faz, 'Temel Hazırlık Dönemi'dir. Temel koordinasyona yönelik dayanıklılık ve denge antrenmanları ile kor bölge kuvvet antrenmanları bu dönemde atış ile birlikte verilebilir.

Bu dönemde yapılan zihinsel antrenmanlar, rahatlama ve öz güvenin artırılmasına yönelik yapılır. Atışla

ilgili temel tekniklerin tekrarı, varsa geçiş döneminde yapılmış olan değişikliklere yönelik çalışmalar bu dönemin konusu olmalıdır. Bu dönemde yapılan tüm çalışmaları **'antrenman yapabilmek için antrenman'** olarak tanımlayabiliriz. Hazırlık döneminin ikinci fazında, temel teknik çalışmalar devam eder. Temel teknik çalışmalarda, atışın 4 teknik elemanı (pozisyon, nişan alma, tetik ezme ve nefes kontrolü) birlikte olduğu gibi ayrı ayrı da çalıştırılmalıdır. Bu dönemde temel

PERFORMANS YÖNETİMİ



ANTRENMAN PERİYOTLAMA DÖNGÜSÜ



amaç, 'otomatikleşme' sağlanmasıdır. Bu döneme ait taktik çalışmalarında küçük yarışma ve oyunlarla 'rekabet durumlarının üstesinden gelebilme' becerisi geliştirilmeye çalışılır.

Fiziksel çalışma olarak ele aldığımızda, bu dönemde şiddetin düşük, yoğunluğun yüksek olduğu antrenmanlar planlanmalıdır. Yani, haftalık olarak en az 4-5 günü bulan ama yarım saati geçmeyecek antrenmanlar planlanabilir.

Zihinsel antrenman olarak bu dönemde, zihin kontrolü ve konsantrasyon çalışmaları üzerinde durulmalıdır. Yine hayal etme, imgeleme çalışmaları ile sporcunun atış pozisyonu geliştirmesi konusunda destekleyici olacaktır.

Hazırlık döneminin toplamı 2-3 ay

bulabilir.

Müşabaka Dönemi

Müşabaka dönemine gelindiğinde, teknik çalışmalar sıklığı az olmakla birlikte, unutmamak adına devam edecektir. İçsel pozisyon ve zamanlama ile birlikte artık 'otomasyon'a yönelik çok tekrarlı çalışmaları ön plana çıkarabiliriz. Belli aralıklarla yapılacak müşabaka simülasyonları performans analizi yapabilmeniz açısından ve sporcunun kendisini yarışmaya hazır tutması için gereklidir. Taktiksel açıdan farklı rekabet durumlarına alışabilme ve uzmanlaşmak için farklı seviyedeki sporcuları birlikte yarıştırebiliriz.

Bu dönemde yapılan fiziksel antrenmanlar sadece niteliklerin korunmasına yönelik olmalı ve şiddet ve yoğunluğu buna göre planlanmalıdır.

Bu dönemde verilen zihinsel antrenmanlar, rekabet durumlarıyla başa çıkma ve kendi prosedürlerini oluşturmaya yönelik olacaktır.

Konumuz 'antrenman periyotlaması'ydı. Yukarıda belirttiğimiz planlamayı yapabilmek için, hedef yarışların belirlenmesi ve programlanması, haftalık eğitim günlerinin belirlenmesi ve bu içeriklerin sporcu ve hatta sporcunun ailesi ile birlikte belirlenmesi çok önemlidir.

Herşey yüksek kaliteli antrenmana hizmet edecek şekilde planlanmalıdır.

Burada antrenman ve dinlenme döngüsü aşağıdaki maddelerle ilişkilendirilmelidir.

* Atışta aşırı yüklenmeyi önlemek

- * Aerobik seviyenin geliştirilmesi
- * Beslenme
- * Sivil hayat geride kalmalı ve günlük en az 8 saatlik uyku düzeni oturtulmalı

Yukarıda yazdığımız konuların bireysel özelliklere ve şartlara göre değişiklik gösterebileceği, esnek ve geliştirilmeye açık olduğu unutulmamalıdır. Burada ana hatlarıyla sunmaya çalıştığımız antrenman periyotlamasının içeriği, antrenörler tarafından belirlenir ve bu dinamik, değişken ve canlı bir yapıdır. Ne kadar iyi planlarsanız planlayın zaman içerisinde değiştirmek zorunda kalabilirsiniz.

Sezon içerisinde sadece atış antrenmanlarının olacağını, çoğu zaman da koşu atışın birlikte yapıldığını göz önünde bulundurursak, antrenman tesislerinin planlamaya alınması önemlidir.





Isparta'da modern pentatlon için zemin oluşturma çalışmaları

Modern pentatlon konusunda atılacak adımlar, bölgedeki tüm paydaşları da içeren bir planlamayı zaruri kılıyor. Üniversiteler, Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Isparta Valiliği, ilçe kaymakamlıkları ve yerel yönetimlerle iş birliği kurarak tanıtım faaliyetlerimizi ve programlarımızı düzenleyeceğiz.

Halil YILDIZ

TMPF Isparta Temsilcisi

İlk önce kendimi tanıtarak başlamak isterim. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu'ndan mezun oldum. Yüksek lisansımı Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde tamamladım. Spor alanında birçok branşta sporcu, antrenör ve yönetici olarak yer aldım. Hali hazırda Isparta'da Spor Lisesi'nde

beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmaktayım. Onun dışında evli ve Ecem ile Erden isminde iki çocuk babası olduğumu da söylemek isterim.

Isparta'nın modern pentatlonla teması federasyonu başkanımız Veli Ozan Çakır'ın bana il temsilciliği görevini vermesinin ardından oldu diyebilirim. 2020 yılında göreve getirildim ve Isparta'da ilk modern pentatlon il temsilcisi oldum. Büyük bir heyecanla bu görevi üstlensem de dünyada

başlayan salgın süreci Mart 2020'de ülkemizde başlayan vakalarla birlikte her alanda olduğu gibi bizleri de yaralamıştır. Okulların kapanması ve kamu alanında planlanan birçok sportif çalışmanın gerçekleşmemesi nedeniyle, maalesef ilimizde modern pentatlona yönelik planladığımız çalışmaların da sekteye uğramasına neden oldu. Ancak pandemi sürecine karşın modern pentatlon sporuna ilişkin iş birliği gerçekleştirmeyi planladığımız

kişi ve kurumlarla olan irtibatımızı sürdürdük. Kurumlarla iletişimi geçerek Isparta'da modern pentatlon konusunda teorik de olsa fikir alışverişi yapılmış ve modern pentatlon sporunun tanıtımı yapılmıştır. Her şeyden önce Isparta'nın niteliksel koşullarına bakıldığında modern pentatlon sporu ile örtüşen bir kent olduğunu gönül rahatlığıyla söyleyebilirim. Isparta, doğru olarak konumlanırsa, ülkemizde coğrafi olarak modern



pentatlona en uygun şehirlerimizden biridir. Eğirdir Gölü'nün kentimizde bulunması, Davraz Dağı'nın yüksek irtifa antrenmanlarının yapılabilmesine imkan tanınması, bu spor dalının şehrimizde gelişimi açısından önemli unsurlar. Yine belediyemizin ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nün gelişmekte olan branşlara ilgi göstermesi, önümüze umut ile bakmamızı sağlamaktadır. Modern pentatlon konusunda atılacak adımlar, bölgedeki tüm paydaşları da içeren bir planlamayı zaruri kılıyor. Üniversiteler, Gençlik Spor İl Müdürlüğü, Isparta Valiliği, ilçe kaymakamlıkları ve yerel yönetimlerle iş birliği kurarak tanıtım faaliyetlerimizi ve programlarımızı düzenleyeceğiz. Bu konuda belediyelerle işbirliği yapacağımız projeler olsun, üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ile yapacağımız işbirlikleri olsun bu süreci destekleyecek adımlar olacak. Özellikle tanıtım konusunda şehirdeki tüm yöneticilerimiz ile ortak çalışma yapma

planlarımız var. Bu konuda istişarelerimizi sürdürüyoruz. Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün gençliğe yönelik sportif hedefleriyle örtüşen bir yaklaşım ortaya koymak ve bölgemizde modern pentatlonun geliştirilmesini sağlamak için bir takım çalışmalar gerçekleştirmek en büyük hedefimiz. Isparta'ya ilk defa modern pentatlon sporu temsilciliğinin verilmesi ve özellikle salgın süreci yaşamamızdan dolayı bir takım sıkıntılar yaşadığımızı ifade etmek yerinde olur. Nitekim bu alanda aktif olarak çalışma yürüten kulüp bulunmamaktadır. Yine pentatlona dair antrenör ve sporcu eksikliği önemli bir sorun. Bu konuda sil baştan bir yaklaşım ortaya koyarak modern pentatlon sporunu en baştan inşa etme ihtiyacı bulunmaktadır. Ki bu hedefler doğrultusunda bir takım çalışmalara başlamış durumdayız. Pentatlon sporunu tanıtmaya yönelik faaliyetler yürütüyoruz, bilhassa kendimin başkanlığını yaptığım

Isparta'da modern pentatlon sporunu en baştan inşa etme ihtiyacı bulunmaktadır. Ki bu hedefler doğrultusunda bir takım çalışmalara başlamış durumdayız.

Yıldız Spor Kulübü üzerinden birçok spor kulübü, ilkokul, ortaokul ve lise ile irtibata geçilmiştir. Öte yandan Isparta'da bulunan 'Süleyman Demirel Üniversitesi' ile 'Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi', kentin sportif alanındaki gelişiminin de önemli bir parçası. Bu yıl itibarıyla üniversitelerin de yeniden açılacağını göz önüne aldığımızda, bu eksende de önemli bir adım atılacağına yönelik umutlarımız var. Üniversitelerin açılmasıyla birlikte Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ile iş birliği yapılarak öğrencilerle birlikte sportif faaliyet gerçekleştirme planlarımız var. Süleyman Demirel Üniversitesi ve Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi öğrencilerinin şehrimize gelmesi ile birlikte daha yoğun ve daha etkin bir faaliyet içerisine gireceğimizi düşünüyorum. Spor Lisesi'nde öğretmen olmam

sebebiyle spor lisesinde de faaliyetlere başladık. Şehrimizdeki diğer beden eğitimi öğretmeni arkadaşlarımızla birlikte iletişime geçerek il ve ilçelerdeki tüm okullarımıza gerek modern pentatlon, gerekse alt yarış branşları olan tetratlon, triathle, biathle ve laser-run ile ilgili tanıtımlar sağlayacağız. Isparta'da küçük yaş gruplarına yönelik oyunlarla birleştirilmiş yarışmalar, spor lisesi ile yapacağımız faaliyetler, üniversitelerle yapacağımız protokol ve üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştireceğimiz etkinlikler, veteranlar için planladığımız yarışmalar, okul sporu ve faaliyetleri, ilçeler bazında yapacağımız faaliyetler, 6 Mart Atatürk'ün Isparta'ya gelişini kutlamaya yönelik faaliyetler vs. gibi etkinlikler Isparta'da modern pentatlon sporunun oluşturulması için önemli bir zemin hazırlayacaktır.

U17 Kadınlar'da yükselen yıldızımız

EDA ÖZRODOP

2021 yılının ulusal sıralama yarışlarında U17 kadınlar kategorisinde dereceye girerek geleceğe dair umutlar veren milli sporcumuz Eda Özrodop'u biraz daha yakından tanıyalım...

Eda hakkında...

Merhabalar, ben Eda Özrodop... 29 Ekim 2007 doğumluyum. Bursa'da yaşıyorum.

Okul...

Bursa Almeda Koleji'nde 9'uncu sınıf lise öğrencisiyim.

Spora ilk adım...

Spora ailem sayesinde 6 yaşında yüzme kursuyla başladım. Ardından altyapıya alındım ve yüzme yarışlarına yüzücü olarak katıldım. Yüzme haricinde aquathlon, biathle, triathle yarışlarına katıldım. Dereceler elde ettim. Ailem her zaman beni destekledi.

Pentatlon ile ilk temas...

Modern pentatlonun içerdiği 5 branş, yani yüzme, koşu, atış, eskrim ve ata binme en sevdiğim sporlardandı. Kendimi bu branşlarda daha yetenekli ve güçlü hissediyorum.

Pentatlonda sevdiklerin...

5 branş olması, farklı antrenmanlar yapmam... Böyle-

ce yaptığım işten sıkılmıyorum.

Sporun kattıkları...

Fiziksel olarak sağlıklı, sıkı, fit bir sporcu vücudu, ruhsal olarak kendime güvenim artması bu sporu başarabilmenin verdiği mutluluk, huzur, stresi kontrol edebilme gibi birçok artısı var.

Eğitim hayatına yansımaları...

Tabiki de olumlu etkiledi. Spora nasıl odaklanıp disiplinli, verimli olmaya çalışıyorsam, eğitimimi de hiç aksatmadan en iyi şekilde yapmaya çalışıyorum.

Sportif başarıların...

İlk sportif başarıımı 8 yaşında yüzme branşında aldım. İkinci oldum. Yüzme yarışları, aquathlon, biathle, triathle, laser-run, atletizm branşlarında katıldığım bütün yarışlardan madalyasız dönmedim. Pentatlonda ise Ulusal Sıralama Yarışları'nda 12 tane birincilik, 1 tane ikincilik, 2 tane üçüncülük. Avrupa'da ise 1 tane dördüncülük ve 1 tane mixlerde ikincilik kazandım.

Antrenmanların...

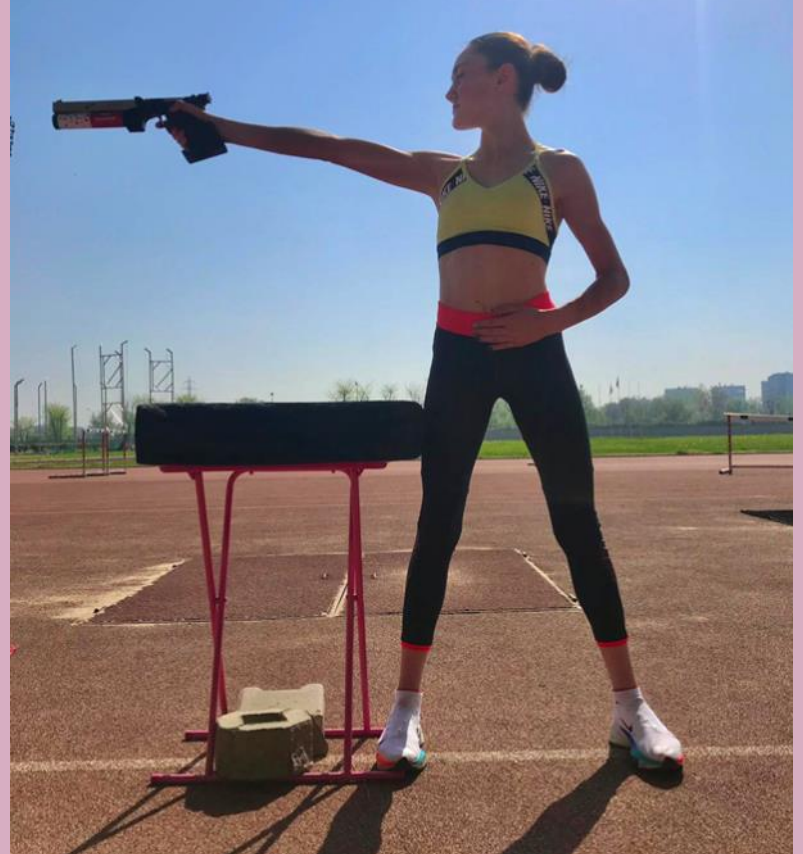
Antrenmanlarım yazın farklı, okul zamanı farklı oluyor. Yazın haftada 12 saat yüzme, 14 saat koşu, 4 saat eskrim, 3 saat atış ve 3 gün ata biniyorum. Okul zamanı ise spor saatlerimi derslerime göre ayarlıyorum. Yüzme antrenörüm İlyas Aziz, koşu antrenörüm İshak Kaya, atış antrenörüm Günay Özrodop, at antrenörüm Sezgi Şanlı ve Muhammed Dağlı. Hocalarıma sonsuz teşekkürler.

Eğitim ve spor iç içe... İkisi bir arada formülün...

Eğitim ve sporun iç içe olması evet zor, kolay değil. Zaman açısından zor. Ama biz sporcular planlı çalışıyoruz. Planlı çalıştığımız için bunu başarabiliyoruz. Saatler, dakikalar bizim için çok önemli. Planlı, sistemli olmak işimizi kolaylaştırıyor.

Biraz da hedefler

Eğitim açısından Spor Bilimler Fakültesi'nde okumak istiyorum. Spor hayatımda hedefler tabi ki de en iyi yerlere ulaşabilmek... Olimpiyat görebilmek... Her gencin istediği gibi ben de ülkemizin bayrağını dalgalandırmak... O gururu yaşamak ve yaşatmak...



U17 Erkekler'de yükselen yıldızımız...

MÜNİR MERT CAN

2021 yılının ulusal sıralama yarışlarında U17 erkekler kategorisinde dereceye girerek geleceğe dair umutlar veren milli sporcumuz Münir Mert Can'ı biraz daha yakından tanıyalım...

Münir Mert hakkında...

2005 yılı Sakarya doğumluyum. Sakarya'da yaşamaya devam ediyorum.

Okul...

TED Sakarya Koleji 10'uncu sınıf öğrenicisiyim.

Spora ilk adım...

7 yaşındayken babamın yönlendirmesi ile yüzme sporu yapmaya başladım. Ailemin amacı, yüzmeyi öğrenmem ve bunu stilleri ile beraber uygulayabilmem içindi. Zamanla hocalarımın yönlendirmesi ile yarışlara katılmaya başladım ve yüzme sporu artık benim hayatımın bir parçası oldu.

Pentatlon ile ilk temas...

Yüzme sporu ile birlikte kara antrenmanlarımızda atletizm yapardım. Atletizm her zaman bir yatkınlığım vardı. O dönemki yüzme antrenörüm Cenk İşşen, modern pentatlon il seçmesi test yarışlarına katılmamı istedi ve ben seçmelerdeki başarımla milli takım seçmelerine gitme hakkı kazandım.

Pentatlonda sevdiklerin...

Ben yıllardır yüzme sporcusuyum. Yüzmede her zaman kurallar ve sonuçlar bellidir. 50 metrelik havuzda yaşamın devam eder oysa modern pentatlon farklı disiplinleri ve handikapları olan eğlenceli ve heyecanlı bir spor dalı.

Sporun kattıkları...

Spor yapmaya başladıktan sonra vücut gelişimim çok değişti. Her zaman yaşitlarım göre daha üstün özelliklerim oldu. Boyum ve kilom sporla birlikte her zaman bir denge içinde oldu. Her zaman dinç ve güne hazır uyandım.

Eğitim hayatına yansımaları...

İlkokuldayken sabah 06.00-08.00 saatleri arasında antrenmanlarım olurdu. Öğretmenim bir gün aileme "Diğer çocuklar ilk saat derse adapte olamazken, Münir derse uyanık ve zinde geliyor. Bunun sebebi nedir?" diye sormuş. Buradan da anlaşılacağı üzere spor beni mental olarak olumlu yönde etkiledi ve eğitim hayatıma da disiplin getirdi.

Spor ve eğitim... İki bir arada formülün...

Aslında her şey doğru bir planlamaya bakıyor. Biz ailem ile her sezon başında haftalık çizelge yaparız. Burada kendime ayıracağım zaman, dinleneceğim zaman, okul saatlerim, antrenman saatlerim, uyku saatlerim, ders saatlerim planlanmış durumda. Bu plana uyduğum sürece aslında düşünüldüğü kadar zor değil.

Sportif başarıların...

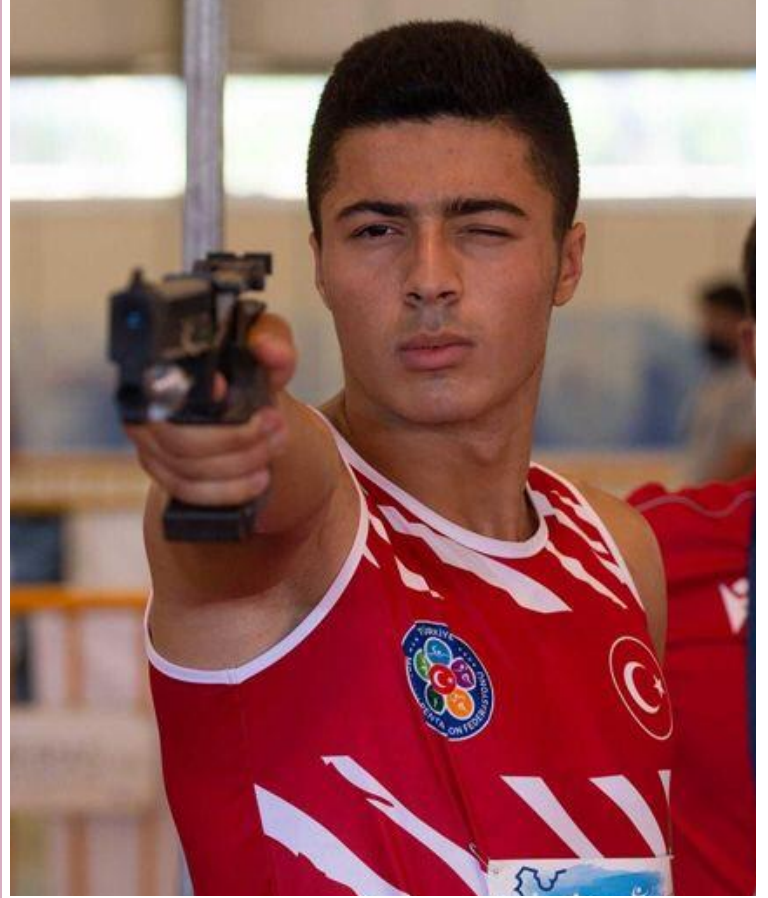
İlkokuldayken Sakarya'da 100 m. serbestte üçüncü olmuş ve ilk defa kürsüye çıkmıştım. Bu başarı beni özel hissettirmişti. Belediye Başkanına götürmüşlerdi. Ne mutlu olmuştuk. Yine yurtiçi şampiyonalarında birinciliklerim var. Modern pentatlonda Biathlon Milli Takım Seçmeleri'nde Türkiye şampiyonu olmuş ve Portekiz'de düzenlenen Avrupa Şampiyonası'na gitmeye hak kazanmıştım. Orada ikinci olduktan sonra ABD'de düzenlenen Dünya Şampiyonasına gitme hakkı kazanmıştım ve ABD'de 11'inci olmuşum.

Antrenmanların...

Haftanın 6 günü sabahları 06:00-08:00 de yüzme antrenörüm Sinan Ölüş ile çalışıyorum. Haftada 4 günü atletizm antrenörüm Burak Erdem ile çalışıyorum. Atış antrenörüm Canan Aynacı ile 2-3 ayda bir araya geliyoruz. Bazen o Sakarya'ya geliyor, bazen de biz onun bulunduğu şehre gidiyoruz. Haftada 4-5 gün onun yönlendirdiği şekilde kendi başıma atış çalışıyorum. Eskrim antrenörüm Serap Tabakoğlu ile haftanın 2 günü 2 saat antrenman yapıyoruz. Bu şekilde günde 6-8 saat antrenman yapmış oluyorum. Bu antrenmanları yapabilmem için günde ortalama 90-100 km yol kat etmem gerekiyor.

Biraz da hedefler...

Tabii ki öncelikle hedefim, hayatım boyunca beni mutlu edecek mesleğimi öğrenebileceğim bir üniversite kazanmak ve üniversitede okurken spor yaşamımı sürdürmek. Bir hedefim de 2028 Los Angeles Olimpiyat Oyunları'nda ülkemizi temsil etmek ve güzel bir sonuçla dönmek.



AÇIK YAŞ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	13	17	20	37	
2	ASLAN Sıdal	06-32-000630	1999	Ankara Eskrim Pentatlon	11	20	0	31	
3	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	10	15	15	30	
4	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	9	13	17	30	
5	ÖZTÜRK Melike	16-32-001400	2001	Bursa Modern Pentatlon	5	10	13	23	
6	ÖZYÜKSEL İlke	34-32-000309	1997	Karaburun SK	20	0	0	20	
7	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	7	11	0	18	
8	BAHAR Çisel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	8	9	0	17	
9	AKŞİN İpek	06-32-000186	1996	TED Ankara Koleji	17	0	0	17	
10	ALPUĞAN Sesim	06-32-000832	1999	Anka Spor Gelişim	15	0	0	15	
11	KORKMAZ Ada Sude	34-32-000144	2002	Beylikdüzü Yüzme SK	0	8	0	8	
12	VATANSEVER Beyza	16-32-000174	2001	Bursa Modern Pentatlon	0	7	0	7	
13	ÖRDEK Gizay	06-32-001141	1998	Kurt Yüzme İhtisas	6	0	0	6	

GENÇ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	20	20	20	40	
2	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	17	17	15	34	
3	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	15	15	17	32	
4	ÖZTÜRK Melike	16-32-001400	2001	Bursa Modern Pentatlon	10	11	13	24	
5	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	11	13	0	24	
6	BAHAR Çisel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	13	10	0	23	
7	KORKMAZ Ada Sude	34-32-000144	2002	Beylikdüzü Yüzme SK	0	9	0	9	
8	VATANSEVER Beyza	16-32-000174	2001	Bursa Modern Pentatlon	0	8	0	8	

U-19 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	GÜLEL Selen	06-32-001594	2003	Ankara Yüzme SK	20	20	20	40	
2	ÇALIŞKAN Ebrar	16-32-000538	2004	Bursa Yüzme SK	17	17	17	34	
3	GÜL Ayşen Bensu	06-32-001942	2004	Angora Modern Pentatlon	11	15	8	26	957
4	BOZDAĞ Bensu	41-32-000635	2004	Kocaeli Yıldızlar	13	13	11	26	904
5	DEMİR İlayda	34-32-000128	2004	Haliç Su Sporları	15	11	10	26	874
6	YILDIRIM Sude	06-32-001884	2004	Angora Modern Pentatlon	6	10	15	25	
7	GÜLDÜR Naz	06-32-001007	2004	Başkent Çankaya	10	9	13	23	
8	AKDEMİR Tuğba Ceren	06-32-000823	2004	Yakamoz Yüzme SK	9	8	9	18	
9	ÖZKARANLIK Yağmur	16-32-001011	2006	Bursa Ferdi	8	7	0	15	
10	KESKİN Sevin Ezo	06-32-000975	2004	Kurt Yüzme İhtisas	7	6	7	14	
11	ERCAN Gaye Dilara	06-32-001882	2004	Dört Mevsim SK	0	0	6	6	
12	GÖCEK Nil Eylül	06-32-001066	2003	Enerji Yüzme SK	5	0	0	5	
13	ERTUNÇ Azra Zeynep	34-32-000131	2004	Bayrampaşa Demir SK	0	5	0	4	

U-17 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	DEDE Belemir Almira	44-32-000595	2005	1966 Malatya GSK	15	17	20	37	807
2	ALTINBAŞ Zeynep	06-32-001514	2005	Enerji Yüzme SK	20	13	17	37	800
3	ÖZRODOP Eda	16-32-000872	2007	Bursa Yüzme SK	17	20	15	37	782
4	EKİCİ Zeynep Yazgı	06-32-001164	2006	Anka Yüzme SK	13	15	8	28	
5	BOĞAN Başak Yaprak	41-32-000289	2005	Kocaeli Gsim SK	11	11	13	24	
6	ÖMÜR Ayşeşül	16-32-000986	2006	Bursa Yüzme SK	10	9	11	21	
7	MALKOÇ Yağmur Ayşe	54-32-000008	2006	Adapazarı Bld. SK	9	10	10	20	
8	ALTIN Melis	06-32-001474	2005	Ankara Yüzme SK	6	8	7	15	
9	AYDIN Naz	44-32-000509	2006	Pelit Yüzme SK	8	6	0	14	
10	KAYA Ecrin	06-32-001533	2006	Aykon SK	5	7	0	12	
11	NAMAZCI Zeynep Asu	06-32-001606	2009	TED Ankara Kolejliler SK.	-	-	9	9	
12	GÖCEK Naz Nehir	06-32-001576	2006	Enerji Yüzme SK	4	5	0	9	
13	ÇİVELEK Cemre	16-32-000430	2006	Başaran Züccaciye	7	0	0	7	
14	ESKİKURT İdil	06-32-001941	2006	Kurt Yüzme	2	4	3	6	
15	ÇOLAK Cansu	06-32-001792	2012	Ankara Enerji Yüzme SK.	0	0	6	6	
16	ÇAKAN Nadide Nehir	16-32-001371	2006	Gemlik Bld SK	3	0	0	3	

Not: Sıralamalar 2021 yılında yapılan Ulusal Sıralama Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

U-15 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	Toplam Puan	Sıralama Puanı
1	Ela YÜCEFAYDALI	06-32-001700	2008	Anıttepe Altınkulaç	20	20	-		40
2	Yağmur AKGÜN	44-32-000587	2008	Malatya GHŞİM SK	17	17	-		34
3	Duru KARAKAŞ	16-32-000988	2008	Bursa Yüzme SK	15	9	-		24
4	Tulya KESEBİR	06-32-001884	2010	Yaşam-kent SK	9	13	-		22
5	İremso KOCAOĞ-LAN	44-32-000506	2009	Pelit Yüzme SK	8	10	-		18
6	Rana ÖZTÜRK	16-32-000984	2008	Başaran Züccaciye	13	4	-		17
7	Sude Naz PEKGÖZ	06-32-001571	2007	Yakamoz Yüzme SK	10	6	-		16
8	Alya ÖZER	06-32-001953	2009	Aykon SK	0	15	-		15
9	Arzu Efsun ADAŞ	16-32-001207	2008	Gemlik Bld SK	6	7	-		13
10	Elif Naz AKTAŞ	44-32-000530	2009	Malatya GHŞİM SK	1	11	-		12
11	Yağmur Naz ÜNLÜTÜRK	42-32-000068	2007	Konya GSİM SK	7	5	-		12
12	Neva Naz GÜVENÇ	06-32-001858	2009	Yaşam-kent SK	11	1	-		12
13	Yaren KALENDER	06-32-001928	2007	Anka SK	0	8	-		8
14	Ebru SEÇGİN	06-32-001944	2007	Ankara Yüzme SK	5	1	-		6
15	Nadide Nehir ÇAKAN	06-32-001792	2012	Enerji Yüzme SK	2	3	-		5
16	İrmak ÇAĞLAYAN	06-32-001695	2007	Başkent Anıt	4	1	-		5
17	Ada DOĞAN	16-32-001273	2008	Gemlik Bld SK	3	1	-		4
18	Şevval SEVİNDİK	16-32-001050	2008	Gemlik Bld SK	1	1	-		2
19	Dilara ÇOŞKUN	06-32-001562	2010	Anka SK	0	2	-		2
20	Duru SÖNMEZ	16-32-001006	2010	Bursa Modern Pentatlon	0	1	-		1
21	EKİMŞENEL	17-32-000219	2009	Gelibolu Belediyesi	0	1	-		1
22	Dilara SERBEST	17-32-000185	2009	Gelibolu Belediyesi	0	1	-		1
23	Ceyda SERTKAYA	06-32-001591	2010	Aykon SK	0	1	-		1
24	Kardelen UZUN	16-32-001137	2009	Gemlik Belediyesi	0	1	-		1
25	Alis MÜFTÜOĞLU	16-32-001052	2010	Bursa Modern Pentatlon	0	1	-		1
26	Defne DEMİR	06-32-001657	2008	Dört Mevsim SK	0	1	-		1
27	Elif CANTEMUR	06-32-001830	2008	Başkent Anıt SK	0	1	-		1

Not: Sıralama, 2021 yılında yapılan U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

AÇIK YAŞ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	ÇALIŞKAN Yunus	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	20	15	17	37	36
2	EKİN Canberk Hulusi	06-32-001058	1994	Ankara Yüzme SK	13	17	20	37	34
3	NUSRETOĞLU Dora	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	11	20	-	31	32
4	GÜNGÖR Hakan Can	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	10	0	15	25	27
5	ISPANAKÇI Erhan	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	9	13	10	23	25
6	ORSEL Mert Yasin	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentation	4	10	13	23	20
7	ALTUNAY Emre	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	8	11	11	22	20
8	ÜNAL Buğra	06-32-000880	1997	Başkent Genç. Masterlar	17	0	-	17	17
9	SELÇUK Arda	06-32-000511	1998	Angora Modern Pentation	15	0	-	15	16
10	DEMİRTAŞ Emirhan	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	6	8	-	14	16
11	DEMİRYOL Mete Berk	44-32-000095	1999	Pelit Yüzme SK	5	0	9	14	14
12	ÖZTÜRK Emre	06-32-001512	2000	Angora Modern Pentation	0	5	8	13	13
13	TOKAT Ufuk Ulaş	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentation	3	7	-	10	12
14	ÜNAL Yusuf	44-32-000285	2000	1966 Malatya GSK	0	9	-	9	10
15	SAYMAZ Burak Hakan	06-31-001008	1991	Enerji Yüzme SK	2	6	-	8	8
16	İŞIKLAR Baran	06-32-000789	1998	Kurt Yüzme İhtisas	7	0	-	7	8
17	TALAY Can Burak	16-32-001079	2001	Bursa Modern Pentation	0	4	-	4	7
18	ÜNAL Mehmet Fatih	06-32-001945	1996	Rota SK	1	0	-	1	4

GENÇ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	ÇALIŞKAN Yunus	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	20	17	20	40	37
2	NUSRETOĞLU Dora	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	17	20	-	37	37
3	GÜNGÖR Hakan Can	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	15	0	17	32	31
4	ISPANAKÇI Erhan	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	13	15	11	28	29
5	ALTUNAY Emre	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	11	13	13	26	26
6	ORSEL Mert Yasin	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentation	9	11	15	26	26
7	DEMİRTAŞ Emirhan	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	10	10	-	26	23
8	ÖZTÜRK Emre	06-32-001512	2000	Angora Modern Pentation	0	8	10	18	16
9	TOKAT Ufuk Ulaş	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentation	8	9	-	17	11

U-19 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	TOPAKLI Tolga	06-32-001038	2004	Enerji Yüzme SK	20	20	15	40	40
2	MURAT Furkan	06-32-001178	2004	Ankara Yüzme SK	17	15	20	37	33
3	AK Yağiz	06-32-009435	2004	Başkent Çankaya	15	17	13	32	33
4	AHMED Doğan	06-32-001701	2003	Rota SK	10	13	17	30	29
5	KORUYUCU Berkay	06-32-001238	2003	Ankara Yüzme SK	13	11	8	24	28
6	ŞEKER İbrahim	44-32-000472	2004	1966 Malatya GSK	11	10	11	22	27
7	BALIKÇIOĞLU Sercan	16-32-001048	2003	Bursa Modern Pentation	9	7	10	19	23
8	AKDEMİR Tolga Eren	06-32-000810	2003	Yakamoz Yüzme SK	8	9	-	17	22
9	TAŞBAŞ Arda	34-32-000110	2003	Ferdi İstanbul	0	8	9	17	19
10	AYBEK Arda	44-32-000626	2004	Lider Yüzme SK	7	6	-	13	14
11	ÇALIŞKAN Alaaddin	34-32-000130	2004	Bayrampaşa Demir SK	0	5	7	12	11
12	TEKEDERE Ardil	44-32-000561	2004	Lider Yüzme SK	5	3	-	8	10
13	YILDIZ Can	16-32-000867	2003	Türkey	6	0	-	6	9
14	EREK Kayra	44-32-000566	2004	Pelit Yüzme SK	3	1	-	4	8
15	BİLGİN Kenan Egemen	16-32-000633	2003	Bursa Modern Pentation	0	4	-	4	7
16	AKSU Eren	16-32-001374	2004	Bursa Doğa Yüzme SK	4	0	-	4	7
17	TÜRKSEVER Tolga	16-32-000734	2004	Bursa Modern Pentation	0	2	-	2	5

U-17 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	En İyi 2 Yarış Puanı	En Yüksek UIPM Puanı
1	TAŞYARAN Eren Kivanç	06-32-001595	2005	Angora Modern Pentation	20	0	20	40	34
2	VURDUM Jan Demir	54-32-000007	2005	Sakarya Atlantis	13	20	17	37	33
3	CAN Münir Mert	54-32-000018	2005	Sakarya Altinkulaç	17	17	10	34	30
4	ALTINBAŞ Doruk	06-32-001515	2005	Enerji Yüzme SK	15	15	13	30	24
5	ALTUNAY Erkan	16-32-001045	2006	Bursa Yüzme SK	11	13	15	28	20
6	KOÇAK Mehmet Ali	54-32-000020	2006	Sakarya Altinkulaç	10	10	11	21	20
7	KARAGOZOĞLU Yunus Emre	06-45 013587	2006	Anittepe Altinkulaç	8	11	-	19	19
8	ÇELİK Barış Doğu	06-32-001445	2006	Enerji Yüzme SK	9	9	9	18	18
9	ARSLANTAŞ Muhammet	06-32-001520	2006	Rota SK	4	8	8	16	14
10	TEMİZ Mert Toprak	06-32-001678	2005	Ankara Spor	7	7	7	14	12
11	AYDIN Barış	44-32-000518	2006	Pelit Yüzme SK	5	5	-	10	6
12	ECE Alper	42-32-000122	2006	Konya Yüzme SK	0	6	-	6	9
13	DAĞCI Bahri	17-32-000224	2005	Gelibolu Triathlon	3	0	-	3	3
14	DOŞ Fatih Talha	46-32-000105	2006	Akçakoyunlu İdm.	2	0	-	2	2
15	DENİZHAN Arda	06-32-001853	2005	Dört Mevsim SK	1	0	-	1	1

Not: Sıralamalar 2021 yılında yapılan Ulusal Sıralama Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

U-15 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	1. Ayak	2. Ayak	3. Ayak	Toplam Puan	Sıralama Puanı
1	ABABAY Kutay	06-32-001487	2007	Rota SK	17	20	-		37
2	KURTULAN M.Emir	16-32-001154	2009	Bursa Yüzme SK	20	17	-		37
3	UYGUN Melih	42-32000064	2008	Konya Yüzme SK	15	13	-		28
4	AKGÜN Toprak	44-32-000593	2009	Malatya GHŞİM SK	13	11	-		24
5	COŞKUN Kaan	06-32-001456	2007	Anka Yüzme SK	11	9	-		20
6	BAHAR Türker	16-32-000441	2007	Bursa Modern Pentation	U17 p6	15	-		15
7	ÖZKAN Mert	06-32-001668	2008	Rota SK	9	3	-		12
8	BENLİKAYA Ata	06-32-001937	2009	Ankara Yüzme SJ	7	4	-		11
9	YILDIRIM Abdullah	17-32-000164	2009	Gelibolu	0	10	-		10
10	DEMİRTAŞ Metin	16-32-001270	2007	Bursa Doğa Yüzme	10	0	-		10
11	MERİÇ Arda	16-32-001033	2009	Bursa Modern Pentation	0	8	-		8
12	KARALAR Ege Arif	16-32-001059	2007	Bursa Doğa Yüzme	8	0	-		8
13	ÖZDEMİR Egehan	06-32-001886	2009	Enerji Yüzme SK	2	5	U17 p6		7
14	SERTKAYA Mustafa	06-32-001655	2011	Aykon SK	0	7	-		7
15	KURTARAN Semih Eren	16-32-001161	2009	BYK	0	6	-		6
16	ECEVİT Alper Eymen	42-32000039	2008	Konya Yüzme SK	5	0	-		5
17	CANTOSUN Muharrem Yağiz	06-45-013585	2008	Anittepe Altinkulaç	6	0	-		6
18	ANLAŞAN Yaman	16-32-000762	2008	Bursa Albatros	3	2	-		5
19	KARABURÇ Poyraz Eren	48-32-000031	2008	Marmaris Yıldızları	4	0	-		4
20	MAVİ Deniz Ege	06-32-001747	2009	Rota SK	1	1	-		2
21	BALLI Azmi Kerim	16-32-001352	2007	Gemlik Bld. SK	1	1	-		2
22	KAYA Ahmet Eren	06-32-001696	2010	Aykon SK	1	1	-		2
23	TOMAK Muhammed Emir	16-32-000982	2008	Gemlik Bld. SK	1	1	-		2
24	ÇELİK Davut Tuğrul	06-32-001653	2010	Kurt Yüzme SK	0	1	-		1
25	ASLAN Kerem Ramazan	16-32-001156	2009	Bursa Ferdi	0	1	-		1
26	BOZBAY Tuna Mergin	06-32-001954	2011	AYK	0	1	-		1
27	ATMAN Kuzey	06-32-001555	2010	Enerji Yüzme SK	0	1	-		1
28	TURGUT Arif Ege	16-32-001198	2008	Bursa Sındırgılar	0	1	-		1
29	KIRMIZIOĞLU Yiğit	06-32-001966	2008	Dört Mevsim	0	1	-		1
30	DURTAŞ Kuzey	06-32-001948	2011	AYK	0	1	-		1
31	ÜNLÜ Bedirhan	48-32-000036	2009	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1
32	SONGUR Barkın	16-32-001272	2007	Gemlik Belediyesi SK	1	0	-		1
33	ÇELİK Onur Can	48-32-000065	2008	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1
34	BARBAROS Kadir Kürşat	48-32-000085	2009	Marmaris Yıldızları	1	0	-		1

Not: Sıralama, 2021 yılında yapılan U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	26	124
İpek	AKŞİN	70	57
Yaren Nur	POLAT	159	14
Sıdal	ASLAN	188	3
Sesim	ALPUĞAN	196	1

UIPM GENÇ KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	34	31
Nil Eylül	GÖÇEK	37	28
İlayda	DEMİR	65	6
Zeynep	ALTINBAŞ	68	4
Tuba Ceren	AKDEMİR	81	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	23	122
İpek	AKŞİN	63	57
Yaren Nur	POLAT	159	14
Sıdal	ASLAN	159	3

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (GENÇ KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Yaren Nur	POLAT	34	74

UIPM U17 KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Zeynep	ALTINBAŞ	9	4

UIPM YILDIZ KADINLAR SIRALAMA

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Yaren Nur	POLAT	44	14

TRIATHLE DÜNYA SIRALAMASI
(U17 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	3	28

TRIATHLE DÜNYA SIRALAMASI
(U11 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Neva Naz	GÜVENÇ	4	25

LASER-RUN MASTERLAR DÜNYA SIRALAMASI
(60-69 MASTER KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Şükriye	ÖZ	7	15

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	54	81
Arda	SELÇUK	118	29
Canberk Hulusi	EKİN	153	17
Dora	NUSRETOĞLU	178	9
Yunus	ÇALIŞKAN	220	2

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOĞLU	14	27
Yunus	Çalışkan	40	2
Yusuf	Ünal	75	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (YILDIZ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	44	15
Tolga	TOPAKLI	58	3
Yağız	AK	69	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	48	81
Arda	SELÇUK	109	29
Canberk Hulusi	EKİN	142	17
Dora	NUSRETOĞLU	158	8
Yunus	ÇALIŞKAN	185	2

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOGLU	8	121
Mehmet Alp	TAŞ	45	51
Yusuf	ÜNAL	97	16
Ali Eren	AŞIK	152	1
Yunus	ÇALIŞKAN	160	1
Mert Yasin	ÖRSEL	161	1

TRIATHLE U17 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	5	25

BIATHLE U15 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Münir Mert	CAN	14	11

BIATHLE U13 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Ahmet Ege	ÖNDER	7	19

BIATHLE U11 ERKEKLER DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Muhammet Emir	KURTULAN	3	28
Abdullah	YILDIRIM	20	9

Modern pentatlonda Ekim 2021

EKİM
2021

ANTRENMAN

TOHM Ankara ve TOHM Bursa
Kategori: Olimpik Milli Sporcular
Yer: Ankara Eryaman TOHM / Bursa TOHM
Tarih: Ekim 2021

27 EYLÜL -
3 EKİM

KURS

Birinci Kademe Yardımcı Antrenör Yetiştirme Kursu
Kategori: Antrenör Kursu
Yer: Ümitköy Spor Kompleksi– Ankara
Tarih: 27 Eylül-3 Ekim 2021

21-22
EKİM

GENEL
KURUL

TMPF 4. Olağan Genel Kurulu ve 5. Mali Genel Kurulu
Kategori: Genel Kurul
Yer: Gençlik ve Spor Bakanlığı Konferans Salonu
Tarih: 21-22 Ekim 2021

23
EKİM

ONLİNE CANLI

‘Gündem’
Program: Bialog Sohbetleri
Yer: Instagram/Tmpfederasyonu
Tarih: 23 Ekim 2021 Cumartesi

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize

3 Milyar 911 Milyon ₺

Halkımıza

52 Milyar 536 Milyon ₺



Ülkemize **5.500 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize

28 Milyar 672 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr