NİSAN 2021 | SAYI 4

PentAtlet

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu

Aylık Haber Bülteni

Yüzde 100 Spor Yüzde 100 Eğitim

OKUL MU SPOR MU

ikilemi sona erdi

Sayfa 12'de

İLK SÖZ



Doç. Dr. Veli Ozan ÇAKIR

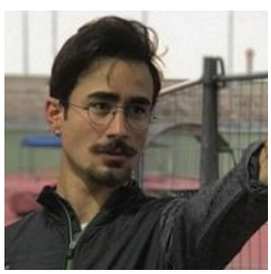
Ülke sporunda yeni pencereler

PentAtlet'in nisan sayısında Türk sporu için belki de bir dönüm noktası teşkil eden Milli Sporcu Bursu'nu gündeme getiriyoruz. Önce yükseköğretime yönelik olarak vakıf üniversiteleriyle yapılan mutabakatla başlayan ardından kapsamı ortaöğrenim için de genişletilen proje, Türk spor dünyasına katkı sağlayacak ve getireceği sonuçlarla ülkemiz sporuna farklı perspektifler, yeni pencereler ve yeni ufuklar kazandıracaktır.

Milli Sporcu Bursu'nun spor dünyasında sağlayacağı açılım, spora yönelme konusundaki çekimserliği azaltacak, spora yönelmek isteyen sporcuları cesaretlendirecektir. Bugün için Milli Sporcu Bursu'ndan yararlanan 76 sporcudan üçünün modern pentatlon sporcusu olması bizleri ayrıca çok sevindirmiştir. Milli Sporcu Bursu sayesinde modern pentatlona daha fazla sporcunun teması olabileceği gibi, önümüzdeki dönemde daha fazla sporcumuzun bu burstan yararlanarak eğitim kariyerini daha nitelikli hale getirmesine imkan sağlayacaktır.

Modern pentatlon sporu elde edilen başarılar ve bu alanda geliştirilen projelere paralel olarak farklı platformlarda adı sıklıkla gündeme gelen bir spor branşı olmuştur. Bu, modern pentatlon sporuna olan inancımızı ve şevkimizi, modern pentatlon camiası olarak bizlerin projeler üretme konusundaki motivasyonumuzu daha da artırmaktadır.

Bu vesileyle Milli Sporcu Bursu'nu hayata geçiren Gençlik ve Spor Bakanlığımıza ve bu mutabakatlara imza atan yükseköğrenim ve ortaöğrenim kurum ve kuruluşlarımıza şükranlarımızı sunmak isterim.



Profil

Pentatlon ile gelen yaşam enerjisi...
Arda Selçuk

Sayfa 12'de

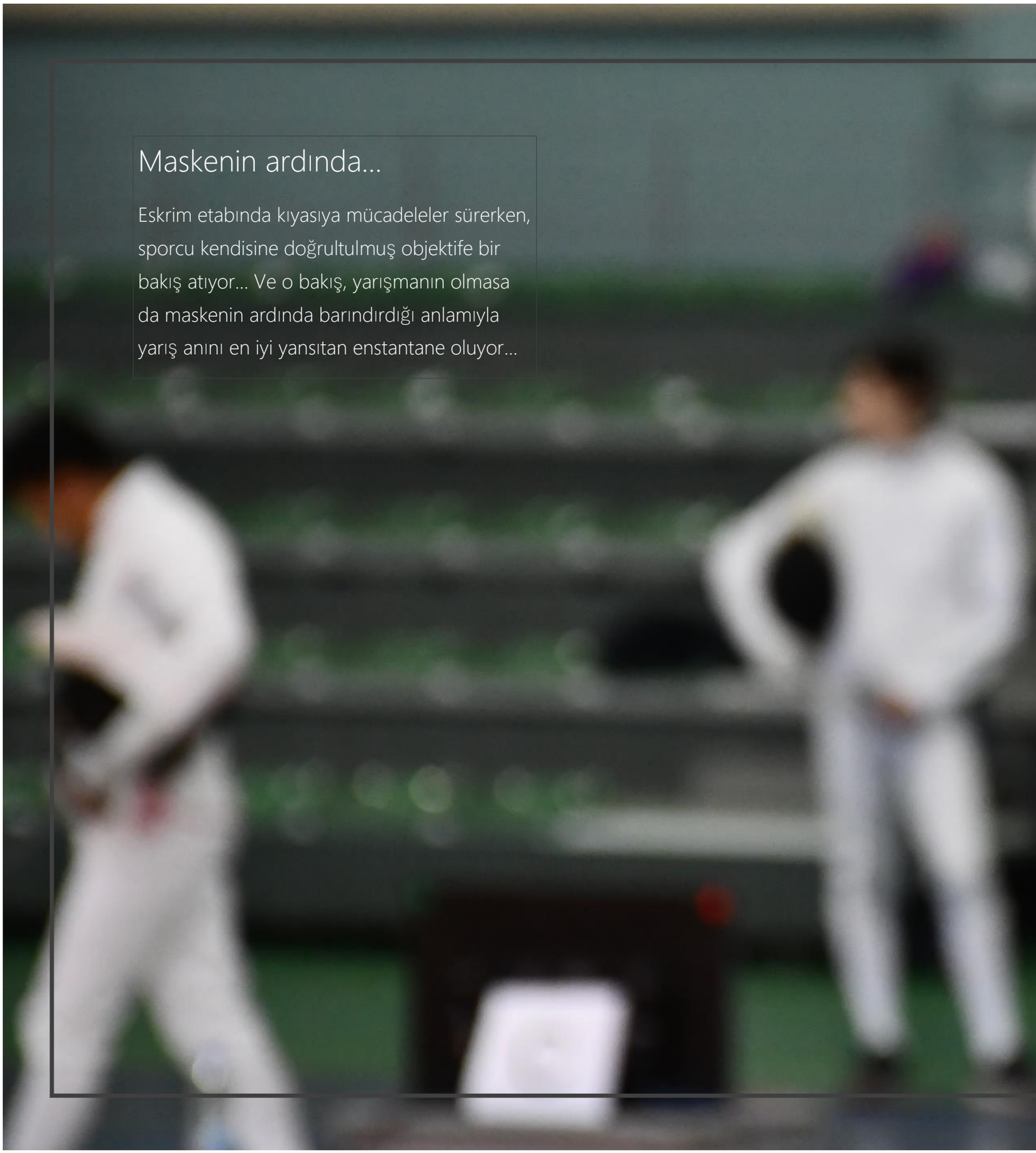


Akademik

Aile dahiliyetinin spora etkisi
Ece İbanoğlu

Sayfa 16'da

Yarışma 6
Haber 9
Yükselenler 20
Köşe 22



Maskenin ardında...

Eskrim etabında kıyasıya mücadeleler sürerken, sporcu kendisine doğrultulmuş objektife bir bakış atıyor... Ve o bakış, yarışmanın olmasa da maskenin ardında barındırdığı anlamıyla yarış anını en iyi yansıtan enstantane oluyor...





Günün son bakışı...

Yoğun ve yorucu bir günün ardından son yarış, modern pentatlonun klasiği laser run... Sporcunun da antrenörlerin de gözü hedefe odaklanmış... Herkes bin bir emek verilmiş o son atışın yeşile dönmesinin bekleyişi içinde...


ANTRENÖR



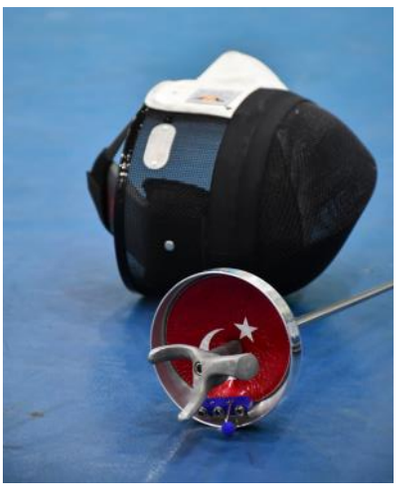










Modern pentatlonda İkinci Ulusal Sıralama

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun Bursa Osmangazi Atıcılar Çok Amaçlı Spor Kompleksi' nde düzenlediği Türkiye Şampiyonası'nda Ulusal Sıralamaya giren sporcular belli oldu. Sıdal Aslan Açık Yaş Kadınlar'da birinci olurken, erkeklerde Dora Nusretoğlu hem açık yaş hem de gençlerde birinci oldu.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu'nun (TMPF) düzenlediği "Milli Takım Seçmeleri" ve "4'lü U19-Gençler ve Açık Yaş Ulusal Sıralama 2 Yarışları", Bursa'da gerçekleştirildi. Bursa Osmangazi Atıcılar Çok Amaçlı Spor Kompleksi'nde 6-7 Mart 2021 tarihleri arasında düzenlenen yarışlara toplam 58 sporcu katılım gösterdi. Ulusal Sıralama 2 ve Milli Takım Seçme Yarışları'na U19 yaş kategorisinde 14 kadın, 15 erkek sporcu; Gençler yaş kategorisinde 7 kadın, 9 erkek sporcu; Büyükler Açık Yaş kategorisinde 4 kadın, 9 erkek sporcu mücadele etti

.

Açık Yaş Kadınlar'ıda Sıdal Aslan,

İlk gün U19 Kadınlar, Genç Kadınlar ve Açık Yaş Kadınlar kategorilerinin yapıldığı Ulusal Sıralama 2 Yarışları'nda Açık Yaş Kadınlar kategorisindeki müsabakaların kazananı, toplam 1087 puan ile Sıdal Aslan oldu. Yaren Nur Polat 1053 puanla kategorinin ikincisi gelerek gümüş madalya kazanırken, Beyza Cesur 958 puanla yarışı üçüncü olarak tamamladı ve bronz madalya almaya hak kazandı.

Genç Kadınlar'da Yaren Nur Polat

Yarışmanın Genç Kadınlar kategorisinde ise Yaren Nur Polat 1053 puanla kategorinin birincisi olarak yarışı tamamladı. Genç Kadınlar kategorisinde Beyza Cesur 958 puanla ikinci, Selin Eyüpoğlu 932 puanla üçüncü olarak dereceye girdi.

Selen Gülel U19 Kadınlar'da birinci

U19 Kadınlar kategorisinde Selen Gülel yarışmayı 993 puanla birinci sırada tamamlarken, Ebrar Çalışkan 985 puanla ikinci, A. Bensu




















Gül ise 957 puanla yarışmayı üçüncü sırada bitirerek madalya almaya hak kazandılar.

Dora Nusretoğlu Açık Yaş ve Genç Erkekler'de birinci

İkinci gün U19 Erkekler, Genç Erkekler ve Açık Yaş Erkekler kategorilerinin yapıldığı Ulusal Sıralama 2 Yarışları'nda Açık Yaş Erkekler kategorisindeki müsabakaların kazananı, toplam 1210 puan ile Dora Nusretoğlu oldu. Aynı kategoride Canberk Hulusi Ekin 1171 puanla sıralamada ikinci olurken, Yunus Çalışkan 1167 puanla yarışı üçüncü olarak tamamladı ve bronz madalya almaya hak kazandı. Dora Nusretoğlu, yarışmanın Genç Erkekler kategorisinde de altın madalya alırken, Yunus Çalışkan da aynı kategoride ikinci oldu ve gümüş madalya kazandı. Genç Erkekler kategorisinde üçüncüsü ise 1082 puanla Erhan Ispanakçı oldu ve bronz madalya kazandı.

Tolga Topaklı, U19 Erkekler birincisi

U19 Erkekler kategorisinde Tolga Topaklı yarışmayı 1086 puanla birinci sırada tamamlarken, Yağız Ak 1076 puanla ikinci, Furkan Murat 1052 puanla yarışmayı üçüncü sırada bitirerek madalya almaya hak kazandılar.

İkinci Ulusal Sıralama Yarışları'nda; U19, Gençler ve Açık Yaş Kadınlar kategorisinde dereceye girenlerin madalyalarını, TMPF Başkanı Doç. Dr. Veli Ozan Çakır ve TMPF Başkanvekili Ercan Taciroğlu verirken; U19, Gençler ve Açık Yaş Erkekler kategorisinde dereceye girenlerin madalyalarını ise TMPF Yönetim Kurulu Üyesi Ercan Eyüpoğlu ve TMPF Merkez Hakem Kurulu Başkanı İrfan Arguz verdi.

O fotoğraf... Ve yansımalar...

Macaristan Modern Pentatlon Salon Şampiyonası'nın kadınlar kategorisinde yarışan milli pentatletimiz İlke Özyüksel, yüzme, eskrim, binicilik, koşu ve atış yarışlarında 1400 puan toplayarak Macaristan Salon Şampiyonası'nda gümüş madalya kazanarak ülkemize yeni bir gurur yaşattı. Laser Run'da olağanüstü bir performans gösteren sporcumuz, 11.20.29'luk derecesiyle daha önce kendisine ait olan 11.22.69'luk derecesinin de üstüne çıktı ve yeni bir dünya rekoru kırdı. İşte o anın yansımaları...




İlke Özyüksel yine gururlandırdı

Özyüksel'den dünya rekoru






Dünya rekorunu geliştirdi


Rekortmen Pentatlet Özyüksel: Olimpiyatta Madalya Ümidimiz Hızla Artıyor

İlke Özyüksel Laser Run'da DÜNYA REKORU KIRDI

Milli pentatlet İLKE ÖZYÜKSEL Laser Run'da dünya rekoru kırdı



Milli pentatlet İlke Özyüksel Laser Run'da dünya rekoru kırdı




Özyüksel dünya REKORU KIRDI




Milli pentatlet İlke Özyüksel Laser Run'da dünya rekoru kırdı


Özyüksel: Olimpiyatta madalya ümidimiz hızla artıyor


İlke Özyüksel Laser Run'da DÜNYA REKORU KIRDI



İlke'den Macaristan'da yeni dünya rekoru

Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de 27 Şubat - 2 Mart 2021 tarihleri arasında yapılan 'Macaristan Modern Pentatlon Salon Şampiyonası'nda ülkemizi kadınlarda İlke Özyüksel, İpek Akşin, Sesim Alpuğan ve Yaren Nur Polat; erkeklerde ise Buğra Ünal, Arda Selçuk ve Canberk Hulusi Ekin temsil ederken; milli pentatletimiz İlke Özyüksel, Laser Run'da 11.20.29'luk derecesiyle yeni dünya rekoru kırdı ve kendisine ait olan rekoru geliştirdi.















Macaristan Modern Pentatlon Salon Şampiyonası, 27 Şubat - 2 Mart 2021 tarihleri arasında Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de gerçekleştirildi. 20 ülkeden 74 erkek 57 kadın sporcunun katıldığı şampiyonaya ülkemizi temsilen 4 kadın 3 erkek sporcu katılım gösterdi. Macaristan'da düzenlenen şampiyonada ülkemizi kadınlarda İlke Özyüksel, İpek Akşin, Sesim Alpuğan ve Yaren Nur Polat; erkeklerde ise Buğra Ünal, Arda Selçuk ve Canberk Hulusi Ekin temsil etti.

Şampiyonanın kadınlar finali 1 Mart'ta yapıldı. Toplam 36 kadın sporcunun yarıştığı kadınlar finalinde ülkemizi İlke Özyüksel ve Sesim Alpuğan temsil etti. Kadınlar kategorisi finalinde Macaristanlı sporcu Michelle Gulyas 1402 puanla altın madalya alırken; milli sporcumuz İlke Özyüksel, yüzme, eskrim, binicilik ve laser run yarışlarında 1400 puan toplayarak şampiyonanın ikincisi oldu. Milli sporcumuz, aynı zamanda Laser Run'da 11.20.29'luk derecesiyle olağanüstü bir performans gösterdi ve daha önce kendisine ait olan dünya rekorunu kırarak, yeni dünya rekorunun sahibi oldu. Şampiyonada Fransız sporcu Marie Oteiza, kadınlar kategorisinde 1399 puanla üçüncü olurken; ülkemizi kadınlar kategorisi finalinde temsil eden milli sporcumuz Sesim Alpuğan ise, 1253 puan topladı ve şampiyonayı 31'inci sırada tamamladı.

Macaristan Modern Pentatlon Salon Şampiyonası'nın son gününde erkekler finali yapıldı. 36 sporcunun yarıştığı erkekler kategorisinde şampiyonluğu 1501 puanla Alman sporcu Patrick Dogue alırken, Macar sporcu Robert Kasza 1491 puanla ikinci, Alman Marvin Faly Dogue 1487 puanla üçüncü oldu. Yüzme, eskrim, binicilik, koşu ve atış sıralamasıyla yapılan erkekler finalinde ülkemizi temsil eden milli sporcumuz Buğra Ünal, 1448 puan toplayarak yarışı 19'uncu sırada tamamladı.

Macaristan Büyükelçimize milli takım ziyareti

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Genel Sekreteri Serhat Aydın, Milli Takım Koordinatörü Ali Sosanoğlu, milli sporcularımız ve antrenörlerimiz Türkiye Macaristan Büyükelçisi Ahmet Akif Oktay'ı Budapeşte'deki makamında ziyaret etti. Büyükelçi Ahmet Akif Oktay, UIPM Dünya Kupası müsabakalarında yarışan milli sporcularımıza başarı dileklerinde bulundu..







Yükseköğrenime yönelik Milli Sporcu Bursu başvuruları federasyona yapılacak

Gençlik ve Spor Bakanlığı ile 52 vakıf üniversitesi arasında imzalanan protokol çerçevesinde ilgili üniversitelerde tam burslu olarak eğitim görme imkanlarından faydalanmak isteyen milli sporcular, başvurularını bağlı bulundukları federasyona gerçekleştirecek.

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından federasyonumuza iletilen 4 Mart 2021 tarihli yazıda; ülkemizin uluslararası spor organizasyonlarındaki başarısını artırmak, nitelikli sporcuların yetişmesine katkı sağlamak, spor dallarında üstün başarılı adaylara spor bilimleri dışında farklı kariyer olanakları sunmak, sporcuların akademik kariyerleri ile birlikte spora devamlarını sağlamak ve sporculara yükseköğretime geçişlerinde destek olmak amacıyla, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile 52 Vakıf Üniversitesi arasında imzalanan ve başarılı sporcuların ilgili üniversitelerde tam burslu olarak eğitim görmelerine olanak sağlayan mutabakat metni imzalandığı bildirildi. Mutabakat metninde yer alan şartları taşıyan ve Milli Sporcu Bursu'ndan faydalanmak isteyen sporcu öğrenciler, federasyonun web sitesinde yer alan başvuru dilekçesini doldurup, dilekçenin imzalanmış nüshasının pdf olarak taranmış halini federasyonumuzun info@mpf.org.tr adresine mail olarak ileterek müracaat edebilecekler.

Sporcu öğrencinin başvurusunda yer alan katıldığı veya derece aldığı yarışma/yarışmalar, federasyonumuzca 'Milli Sporcu Belgesi' üzerinden değerlendirilecek ve Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü'ne iletilecek. Başvurunun sonucu ise, sporcu öğrenciye yazılı olarak Gençlik ve Spor Bakanlığı'nca bildirilecek.

Öte yandan ortaöğrenime yönelik yapılacak Milli Sporcu Bursu başvuruları ise federasyon tarafından alınmayacak. Başvurular sporcuların bulunduğu illerdeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne yapılacak.

Milli Sporcu Bursu'na ilişkin şartları içeren 'Mutabakat Metni'ne ve 'Başvuru Dilekçesi'ne federasyonun web sitesinden ulaşılabilir.

UIPM Dünya Kupası'nın Macaristan etabı tamamlandı







Uluslararası Modern Pentatlon Birliği' nin (UIPM) Tokyo Olimpiyatları'na puan veren 2021 yılının ilk 'UIPM Dünya Kupası' müsabakaları, Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de yapıldı. UIPM Dünya Kupası Kadınlar Kategorisi Finali'nde İngiliz sporcu Kate French 1403 puan alarak birinci olurken, İngiliz sporcu Joanna Muir, 1388 puanla ikinci, Litvanyalı sporcu Gintare Venckauskaite de 1362 puanla üçüncü oldu. UIPM Dünya Kupası Erkekler Kategorisi Finali'nde ise Letonyalı Pavels Svecovs 14078 puanla birinci olurken, Mısırlı Ahmed Hamed 1478 puanla ikinci, Alman Patrick Dogue 1464 puanla Dünya Kupası'nın Macaristan'daki etabını üçüncü olarak tamamladı. Karışık Bayrak Yarışı'nda ise İngiliz Olivia Green-Joseph Chong ikilisi birinci olurken; Macar Sarolta Simon-Balazs Szep çifti ikinci, Güney Koreli Sunwoo Kim-Jihun Lee ikilisi üçüncü oldu. Böylece yılın ilk dünya kupasında ilk üç dereceye giren sporcular, Tokyo Olimpiyatları için topladıkları puanlarla avantaj yakaladı.

Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu Milli Takım Kafilesi'nde 4 kadın 4 erkek sporcu olarak katıldığımız UIPM Dünya Kupası'nın ilk günü 80 sporcunun yarıştığı kadınlar kategorisinin ön eleme yarışları yapıldı. Ön elemeleri geçerek finalde yarışma hakkı kazanan tek sporcumuz İlke Özyüksel oldu. UIPM Dünya Kupası Kadınlar Finali'nde ülkemizi temsil eden milli pentatletimiz, 36 sporcunun yarıştığı final müsabakalarında binicilikte yaşadığı talihsizliğe karşın 25'inci sırada başladığı yarışı 16'ncı sırada tamamlayarak olimpik sıralamada 32 puan daha kazandı ve Tokyo Olimpiyatları yolunda toplam puanını 108'e çıkardı.

UIPM Dünya Kupası'nın ön eleme yarışlarında ülkemizi kadınlar kategorisinde temsil eden milli sporcularımızdan İpek Akşin, toplamda 1011 puan, Sıdal Aslan 984 puan, Yaren Nur Polat ise 937 puan ile müsabakayı tamamladı. Erkekler kategorisinin ön elemelerinde ülkemizi Arda Selçuk, Buğra Ünal, Dora Nusretoğlu ve Yunus Çalışkan temsil etti. Yarışmada milli sporcumuz Arda Selçuk, toplamda 1144 puan alırken; Buğra Ünal 1133 puan; Dora Nusretoğlu 1078 puan, Yunus Çalışkan ise yarışı 1071 puan ile tamamladı.

Nisan ayında Bulgaristan'da yapılacak iki Dünya Kupası müsabakalarına daha çıkacak olan milli pentatletlerimiz, daha sonra mayıs ayında yine Macaristan'da yapılacak Dünya Kupası Finali'nde Tokyo Olimpiyatları'na katılmak için gerekli olan puanları toplamayı hedefliyor. Tokyo Olimpiyatları'nda Türkiye'nin azami iki kadın ve iki erkek pentatletle temsil edilme hakkı bulunuyor.

2022 Biathle Triathle Dünya Şampiyonası'na talip olduk



Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu (TMPF), Uluslararası Modern Pentatlon Birliği'nin (UIPM) faaliyetlerinden biri olan ve 2022 yılında gerçekleştirilecek Biathle-Triathle Dünya Şampiyonaları'nın Türkiye'de gerçekleştirilmesi için resmi talepte bulundu. UIPM, Biathle-Triathle Dünya Şampiyonaları'na yönelik gerçekleştirilen tüm başvuruları değerlendirmeye aldıktan sonra yönetim kurul üyelerinin kararıyla başvurusu uygun bulunan ülkeye şampiyonayı gerçekleştirme onayı verecek.



Yüzde 100 Spor Yüzde 100 Eğitim

OKUL MU SPOR MU

ikilemi sona erdi

Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın vakıf üniversitesi ve özel eğitim kurumlarıyla gerçekleştirdiği yüzde 100 eğitim bursu mutabakatı, milli sporcuların yükseköğrenim ve ortaöğrenim haklarını güvence altına alırken, sporcu ve ailelerinin yaşadığı ikilemi de sona erdiriyor.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2019 yılının sonunda spor tarihinin belki de en önemli projesi olarak nitelendirilebilecek bir projenin hayata geçmesini sağladı. Milli Sporcu Bursu... Bugüne kadar hayatına sporu dahil etmiş olan elit sporcuların eğitime yönelik duyduğu kaygılara çözüm getiren bir projeydi bu. Spor mu yoksa eğitim mi...? İşte bu ikilemi ortadan kaldırmaya, sporcuların gelecek kaygısı yaşamadan emin adımlarla ilerleyecekleri bir projenin hayata geçmesinin önemli bir adımıydı.

Önce üniversiteler ardından ortaöğrenimde yapılan işbirlikleriyle Türk spor tarihinin en önemli projesi olarak hayata geçirilen 'Milli Sporcu Bursu' nedir, süreç nasıl başladı, burstan yararlanma koşulları nelerdir ve spor dünyasına neler getirecek?' ona bakalım.

Milli Sporcu Bursu

Milli Sporcu Bursu, ülkemizin uluslararası spor organizasyonlarındaki başarısını artırmayı, nitelikli sporcuların yetişmesine katkı sağlamayı, spor dallarında üstün başarılı milli sporcularımıza spor bilimleri dışında da farklı kariyer olanakları sunmayı, milli sporcuların akademik kariyerleri ile birlikte spora devamlılıklarını sağlamayı ve bu sporculara yükseköğretimin yanı sıra ortaöğretimde de destek olmayı amaçlıyor.

Sporcuların spor ve eğitimi aynı anda sürdürmelerine yönelik olarak hazırlanan 'Milli Sporcu Bursu', ilk etapta sporcuların üniversite yaşamlarına dönük bir fikir olarak ortaya atıldı. Fikir, önce 28 vakıf üniversitesinin Gençlik ve Spor Bakanlığı ile 28 Kasım 2019 tarihinde imzaladığı protokol ile hayata geçirildi. Ardından 12 Mart 2020 tarihinde 24 üniversite daha projeye dahil oldu. Böylece uluslararası seviyede başarı kazanan elit sporcuların toplam 52 vakıf üniversitesinde tam burslu olarak eğitim görmesinin yolu açıldı.

2020 Yükseköğretim Yerleştirme sonuçlarına göre de başvuru yapan ve koşulları uygun olan 76 sporcu, Milli Sporcu Bursu'ndan yararlanarak Bahçeşehir, İzmir Ekonomi Üniversitesi, Medipol,



MİLLİ SPORCU BURSU
%100 EĞİTİM DESTEĞİ



Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĞLU
Gençlik ve Spor Bakanı

Türk sporunun geleceğine damga vuracak

.Geçtiğimiz yıl önce 28, sonrasında da 24 olmak üzere toplamda 52 vakıf üniversitesiyle birlikte, "Türk Sporuna Yükseköğretimde Yüzde Yüz Destek" temalı bir mutabakat adımı attık. Ardından Gençlik ve Spor Bakanlığı olarak, büyük resmin tamamını kapsayacak nitelikte süreci ele aldık ve ortaöğrenimde de bu desteği özel öğretim kurumlarıyla genişlettik. Yükseköğrenim ve ortaöğrenime yönelik bu adımlar; Türk sporunun altyapısını güçlendirme adına, gençlerimizin sporu benimsemesi, sporla yoluna devam etmesi ve bu anlamda da hem ortaokul döneminde hem lise döneminde kariyerlerini bırakmamaları, onca emeği bir kenara itmemeleri, yeteneklerin heba olmaması, fırsat eşitliği sunması açısından çok anlamlı bir çalışma. Özellikle ortaokul ve lise dönemi, profesyonel sporcuların sportif kariyeri bırakmamaları anlamında son derece kritik. Bu bağlamda ailesiyle, antrenörüyle, teknik ekibiyle, federasyonuyla yöneticisiyle bakanlığımızın bu anlamda hakikaten özveriyle çalışan tüm ekibiyle 60 binden fazla personelimizle, hem gençlerimizin hem sporcularımızın yanındayız ve olmaya devam edeceğiz.

Daha önce ülkemiz için hayal olan atletizm, yüzme, jimnastik, modern pentatlon gibi branşlarda bugün, bütün dünyanın ismini haykırdığı sporculara sahibiz. Yetişen her şampiyonun, uluslararası ölçekte alınan her madalyanın, ülkeler için birer prestij unsuru olma özelliği var. Bu durum sosyal olarak, kültürel olarak ve hatta ekonomik olarak ülkeyi geliştiren bir unsur... İnanıyoruz ki yarınların Türkiye'sinde sporcu avukatları, sporcu mühendisleri, sporcu doktorları, sporcu sosyal bilimcileri ile pek çok anlamda başarısıyla şanlı bayrağımızı uluslararası alanda gururla dalgalandıran sporcularımızla gurur duymaya devam edeceğiz.

Ben bütün gençlerimize başarılar diliyor, 76 sporcumuzu yürekten kutluyor, ortaokul, lise ve üniversite seviyesindeki bütün sporcularımızı önümüzdeki dönem, bu fırsattan faydalanmaya davet ediyorum.

Koç, Sabancı, Türk Hava Kurumu, TOBB gibi yüksek puanlı vakıf üniversitelerinin de yer aldığı 26 üniversitede tıp, mühendislik, psikoloji, işletme, uluslararası ilişkiler, hukuk, yazılım mühendisliği, biyomedikal gibi farklı bölümler için kayıt yaptırdı. Böylece başarılı milli sporculara, yükseköğrenimde diledikleri bölümde okuma fırsatı sunulmuş oldu.

Ortaokul ve liseler için sporcu bursu

Vakıf üniversiteleriyle yapılan protokolün ardından, bu sefer sporcuların ve sporcu ailelerinin en büyük beklenti taşıdığı bir diğer alanda benzer bir adım atıldı. Sporcu bursunun kapsamının genişletilmesi için uygulamaya ortaokul ve liselerin de dahil edilmesine yönelik çalışmalar yapıldı. Ve bu çerçevede 30 Aralık 2020 tarihinde ortaöğrenimde okuyan sporcu öğrencilere yönelik olarak da yeni bir adım atıldı. Gençlik ve Spor Bakanlığı ortaöğrenim kategorisi için ilk olarak Özel Öğretim Derneği (ÖZDER) ile "Sporcu Öğrencilerin Eğitiminde İş Birliği Protokolü" imzaladı. Bu sayede sporcu öğrencilerin Özel Öğretim Derneği'ne bağlı özel okul ve kolejlerde burslu olarak eğitim görme imkanı sağlanmış oldu. Ardından ortaöğrenimde sporcu öğrencilere burs desteğinin kapsamı daha da geniş-

Milli Sporcu Bursu'na Destek Veren Vakıf Üniversiteleri

- Acıbadem Üniversitesi
- Alanya Hamdullah Emin Paşa Üniversitesi
- Altınbaş Üniversitesi
- Ankara Medipol Üniversitesi
- Antalya Akev Üniversitesi
- Antalya Bilim Üniversitesi
- Atılım Üniversitesi
- Avrasya Üniversitesi
- Bahçeşehir Üniversitesi
- Beykent Üniversitesi
- Beykoz Üniversitesi
- Bezmialem Vakıf Üniversitesi
- Biruni Üniversitesi
- Çağ Üniversitesi
- Çankaya Üniversitesi
- Demiroğlu Bilim Üniversitesi
- Doğuş Üniversitesi
- Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
- Fenerbahçe Üniversitesi
- Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Işık Üniversitesi
- İbn Haldun Üniversitesi
- İstanbul Arel Üniversitesi
- İstanbul Aydın Üniversitesi
- İstanbul Esenyurt Üniversitesi
- İstanbul Gedik Üniversitesi
- İstanbul Gelişim Üniversitesi
- İstanbul Kent Üniversitesi
- İstanbul Kültür Üniversitesi
- İstanbul Medipol Üniversitesi
- İstanbul Okan Üniversitesi
- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- İstanbul Ticaret Üniversitesi
- İstinye Üniversitesi
- İzmir Ekonomi Üniversitesi
- İzmir Tınaztepe Üniversitesi
- Kadir Has Üniversitesi
- Kapadokya Üniversitesi
- Koç Üniversitesi
- KTO Karatay Üniversitesi
- Lokman Hekim Üniversitesi
- Maltepe Üniversitesi
- Nişantaşı Üniversitesi
- Nuh Naci Yazgan Üniversitesi
- Özyeğin Üniversitesi
- Piri Reis Üniversitesi
- Sabancı Üniversitesi
- TED Üniversitesi
- TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi
- Toros Üniversitesi
- Türk Hava Kurumu Üniversitesi
- Ufuk Üniversitesi

Türk sporuna çağ atlatacak bir proje



Doç.Dr. Veli Ozan ÇAKIR
TMPF Başkanı

Gençlik Spor Bakanlığı'mızın önce yükseköğrenim ardından ortaöğrenim için başlattığı yüzde 100 eğitim bursu projesini, ülkemiz sporunu geleceğe taşıyacak ve Türk sporuna çağ atlatacak bir proje olarak görüyorum. Ben inanıyorum ki, Gençlik Spor Bakanlığı'mızın Milli Sporcu Bursu projesini yaygınlaştırması ile birlikte spor dünyasındaki uluslararası alanlarda elde edilen sportif başarılar katlanarak büyüyecektir. Milli spor dünyasındaki pozitif etkilerine yakın bir süre içinde şahit olacağız.

Öte yandan Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu olarak Milli Sporcu Bursu'ndan bugün itibariyle üç sporcumuzun yararlanmış olmasını çok değerli buluyorum. Modern pentatlon sporu son yıllarda elde edilen başarılarla hem ulusal hem de uluslararası arenada daha fazla yer bulmaya başlamıştır. Bu, federasyon olarak üzerimize düşen sorumluluklara yönelik atılan her bir adımın, gerçekleştirilen her bir çalışmanın meyvelerini verdiğinin en önemli göstergesidir. Milli Sporcu Bursu sayesinde modern pentatlona daha fazla sporcunun teması olabileceği gibi, önümüzdeki dönemde daha fazla sporcumuzun bu burstan yararlanarak eğitim kariyerini daha nitelikli hale getirmesine imkan sağlayacaktır.

Milli Sporcu Bursu'na nasıl başvurulur?

* Yükseköğrenime yönelik Milli Sporcu bursu başvurusu, önce dilekçe ve ekleriyle birlikte ilgili federasyon başkanlığına; ortaöğrenime yönelik Milli Sporcu Bursu ise Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri'ne yapılır.
* Başvuru sonucu, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından ilgili sporcuya yazılı olarak bildirilir.
* Başvurusu kabul edilen sporcuya Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından resmi yazı (kabul yazısı) verilir.
* Sporcu aldığı kabul yazısı ile mutabakat kapsamında yer alan vakıf üniversitesine Milli Sporcu Bursu'ndan yararlanmak için başvuruda bulunur.
* Üniversitelere kayıt süreleri sebebiyle şu an öğrencinin üniversiteye başvurmuş ve yerleşmiş olması gerekmektedir.



letildi ve 16 Mart 2021 tarihinde Bahçeşehir Kolejleri, Okyanus Kolejleri, Sınav Kolejleri, Final ve Hedef Eğitim Kurumları, Uğur Okulları, Doğru Cevap Eğitim Kurumları, TED Kolejleri, Doğa Kolejleri, Nesibe Aydın Okulları ve Bilnet Okulları ile Tüm Özel Öğretim Kurumları Derneği (TÖDER), Özel Öğretim Kurumları Birliği Derneği (ÖZKURBİR) ve Türkiye Özel Okullar Derneği'ne (TÖZOK) bağlı okullar da sürece dahil edildi. Böylece Milli Sporcu Bursu anlaşması, 11 özel okul ve kolejin yanı sıra 3 özel öğretim derneğinin katılımıyla daha da genişleyerek, ortaöğrenimde 2 bin 971 sporcu öğrenciye daha yeni kontenjan açılmış oldu. Öte yandan daha önce anlaşmaya imza atmış Özel Öğretim Derneği de kontenjan desteğini artırırken, derneğe bağlı Çözüm Okulları'nın da sürece dahil olması sağlandı. Ailelerin sporda yeteneği olan çocuklarının eğitimine yönelik endişesi de böylece kaldırılmış oldu. Sportif başarı gösteren

Yükseköğrenime Milli Sporcu Bursu Başvuru Şartları

Yükseköğrenime yönelik sunulan Milli Sporcu Bursu'na yalnızca aşağıda verilen 1.Grup, 2.Grup ve 3.Grup'ta yer alan koşulları sağlayan milli sporcular başvuruda bulunabilir:

1. Grup: Olimpiyat, Paralimpik ve Deaflimpik Oyunları, Gençlik Olimpiyatları, Olimpik ve Paralimpik spor dallarının büyükler kategorisindeki Dünya ve Avrupa Şampiyonası Finalleri, Dünya ve Avrupa Şampiyonası yapılmayan spor dallarının büyükler kategorisindeki Dünya ve Avrupa Kupaları finallerinde madalya kazanan sporcuları içeriyor.

2. Grup: Olimpik ve paralimpik spor dallarında 'ümitler', 'gençler' ve 'yıldızlar' kategorisindeki Dünya ve Avrupa Şampiyonası finalleri, Dünya ve Avrupa Şampiyonası yapılmayan spor dallarının 'ümitler', 'gençler' ve 'yıldızlar' kategorisindeki Dünya ve Avrupa Kupaları Finalleri, Avrupa Oyunları, Üniversite Oyunları, Akdeniz Oyunları, İslam Oyunları, Avrupa Olimpik Gençlik Yaz ve Kış Festivalleri, FISU (Uluslararası Üniversite Sporları Federasyonu) tarafından düzenlenen Dünya Şampiyonaları'nda madalya kazanan sporcular ve Olimpiyat, Paralimpik ve Deaflimpik Oyunları ile Gençlik Olimpiyatları'na katılan sporcuları kapsıyor.

3. Grup: Olimpik ve paralimpik spor dallarında düzenlenen ve uluslararası federasyonların yarışma takviminde yer alan, ferdi spor dallarında en az 16 ülke sporcusu, takım sporlarında en az 9 ülke takımının katıldığı uluslararası yarışma ve turnuvalarda madalya kazanan sporcular ile Olimpik ve Paralimpik spor dallarının 'büyükler', 'ümitler', 'gençler' ve 'yıldızlar' kategorilerinde düzenlenen Avrupa ve Dünya Şampiyonası finalleri ile Dünya ve Avrupa Şampiyonası yapılmayan spor dallarının 'büyükler', 'ümitler', 'gençler' ve 'yıldızlar' kategorilerindeki Dünya ve Avrupa Kupaları finallerine katılan sporcuları kapsıyor.

Milli Sporcu Bursu'na Destek Veren Ortaöğrenim Kurumları

DERNEKLER*

* Özel Öğretim Derneği (ÖZDER)
* Tüm Özel Öğretim Kurumları Derneği (TÖDER)
* Özel Öğretim Kurumları Birliği Derneği (ÖZKURBİR)
* Türkiye Özel Okullar Derneği'ne (TÖZOK)

OKUL VE KOLEJLER

- Bahçeşehir Kolejleri
- Bilnet Okulları
- Çözüm Okulları
- İTÜ ETA Vakfı Doğa Kolejleri
- Doğru Cevap Eğitim Kurumları
- Final Eğitim Kurumları
- Hedef Eğitim Kurumları
- Nesibe Aydın Okulları
- Okyanus Kolejleri
- Sınav Kolejleri
- TED Kolejleri
- Uğur Okulları

(*): Protokole imza atan derneklere bağlı okullar.



öğrenciler, hem okul yaşamlarına anlaşmaya imza atan okullarda burslu olarak devam edebilecek hem de okullarını ve ülkemizi uluslararası arenada temsil etme konusunda önemli bir fırsata sahip olacak.

Milli Sporcu Bursu'na İlişkin Temel Bilgiler

* %100 eğitim desteği imkânı sağlayan Milli Sporcu Bursu, bu yıl ilk defa milli sporculara tanınıyor.
* Milli Sporcu Bursu'ndan yararlanmak için herhangi bir yaş sınırlaması bulunmuyor. Üniversiteye yerleşen ve başvuru şartlarını taşıyan her yaştaki milli sporcu bu burstan yararlanabilir.
* Milli Sporcu Bursu'na 1.Grup, 2.Grup ve 3.Grup'ta yer alan şartları taşıyan milli sporcular başvuruda bulunabilir.
* Sporcular Milli Sporcu Bursu'na ilgili federasyon başkanlığına verecekleri dilekçe ile başvuruda bulunabilirler.
* Başvuru süresi, üniversitelerin kayıt süreleri sebebiyle önceden tercih etmiş ve yerleşmiş olmaları halinde başvuruda bulunulabilir.
* Yükseköğrenime başvurular Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın milli sporculara %100 eğitim bursu desteği imkânı sağlayan protokolü imzalayan 52 vakıf üniversitesine gerçekleştirilebiliyor. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın bu protokole imza atan üniversitelerin sayısının artırılması için çalışmaları devam ediyor.
* Katılımcılar vakıf üniversitelerinde yer alan tüm bölümleri tercih edebiliyor.
* Milli Sporcu Bursu'nun süresi, tercih edilen üniversiteye ve bölüme göre normal eğitim süresi kadardır.
* Eğitimin normal süresinde bitmemesi halinde (uzaması, alttan ders kalması ve diğer hususlar), burs süreci her üniversiteye göre farklılık göstermekle birlikte, vakıf üniversitelerinin kendi 'Bursluluk Yönetmeliği' kapsamında değerlendirilir.
* Gençlik ve Spor Bakanlığı Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğü'nden burs veya öğrenim kredisi almak bu burstan yararlanmaya engel değil.
* Üniversitelerin yanı sıra Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın Milli Eğitim Bakanlığı ile gerçekleştirdiği ortak çalışma neticesinde ilk ve ortaöğretim çağındaki sporcu öğrencilere de, sportif başarılar elde etmeleri halinde özel öğretim kurumlarında ücretsiz okuma hakkından faydalanabiliyor.



Eğitime güvence

Önceden elit sporcuların eğitim konusunda yaşadıkları zorluklar, eğitim kariyerlerinin önünde engel teşkil ederken, hatta bazı sporcuların eğitim hayatlarını noktalamalarına sebebiyet verirken; Milli Sporcu Bursu bu ikilemi bitirerek eğitim ve sporun iç içe geçerek sporcuların geleceğe güvenle bakmalarının önünü açıyor.

Bugün tüm dünyada sportif başarılar ülkeler açısından önemli bir prestij olarak değerlendiriliyor. Sporculara burslu eğitim sağlanması, sportif gelişimin üst seviyeye çıkarılması açısından önem taşıdığı gibi, yoğun ve disiplinli bir çalışma programı içinde olan elit sporcuların yetiştirilmesi bağlamında spor kuruluşlarının da elini güçlendirmiş olacak.

Öte yandan Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın önümüzdeki süreçte Milli Sporcu Bursu'na yönelik atacağı yeni adımlar daha var. Gençlik ve Spor Bakanı Dr. Mehmet Muharrem Kasapoğlu, bu adımların sporcuların kamp ve antrenman programlarına göre derslerde ve sınavlarda esnek bir uygulamaya tabi tutulmasına yönelik olacağının işaretlerini vermesi, yine eğitim-spor projesini daha da güçlendirerek belli bir eksene oturtacak gibi görünüyor.

Sporcular adına hayat kurtaran bir burs

Hakan Can Güngör
Milli Sporcu

Sabancı Üniversitesi Mühendislik Fakültesi'nde hazırlık öğrencisi olarak eğitimime devam ediyorum. Milli Sporcu Bursu'nun biz sporcuların spora ve eğitime eşit derecede devam edebilmesi için tüm sporcular adına hayat kurtaran bir burs olduğunu düşünüyorum. Sporcular için mühendislik, mimarlık, tıp vb gibi alanlara yönelim ve spordaki başarılarımızı devam ettirebilmemiz için çok önemli bir yere sahip. Bu sayede ülkemizde doktor bir sporcu, mühendis bir dünya şampiyonları olabilecek. Benim hayatıma çok büyük bir katkısı olacak. Hem eğitimi hem de sporu aynı anda yapabilme imkanı sağlayacak. Bu burstan yararlanan ilk pentatloncu olmak benim için gurur verici; çünkü hem eğitimde hem de sporda küçüklerime yol gösterici olmak çok özel bir his. Eğitime yönelik hayalim bilgisayar mühendisi olmak, spordaki hedefim ise güzel başarılarla ülkemi temsil etmek.



Beyza Cesur
Milli Sporcu

Milli Sporcu Bursu ile yükümüz hafifledi

Sabancı Üniversitesinde hazırlık öğrencisiyim. Şu an online olması tabi ki büyük bir dezavantaj ancak Milli Sporcu Bursu ile prestijli bir üniversitede eğitimime devam edecek olmaktan dolayı çok mutluyum. Bir sporcu olarak böyle bir imkanımızın olması çok özel. Yıllardır bu spora emek veriyoruz ve birçok insana göre daha yoğun bir hayatımız var. Hem öğrenci hem de sporcu olarak iki kimliğimiz var ve ikisinin de bize gerektirdiği bazı yükümlülükler mevcut. Sporcu bursuyla bir miktar da olsa bu yük hafiflemiş oluyor ve tabi ki emeklerimizin karşılığını bir yerde almış oluyoruz.





Ufuk Ulaş Tokat
Milli Sporcu

Hayatta çok farklı yönlerde ilerleyebileceğim

Sabancı Üniversitesi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde hazırlık okuyorum. Milli Sporcu Bursu ile sağlanan bu burs sayesinde kaliteli eğitimin kapıları başarılı sporculara her zaman açık. Bu yıllar önce hayal bile edemeyeceğimiz bir şeydi. Bursun ilk bu sene yürürlüğe girecek olması beni başta biraz tedirgin etmişti. Bursun yetişememesinden ya da bursun kapsamında hatalar yapılmasından korkmuştum ama böyle durumlar yaşanmadı. Bu burs olmasaydı ya istemediğim bir üniversitede istemeyerek bir branş okuyacak ya da spor bölümü okuyacak ve hayatı sadece spordan ibaret bir insan olacaktım; ama burs sayesinde hep istediğim gibi hayatta çok farklı yönlerde ilerleyebileceğim. Şu an pandemi dönemi dolayısıyla okulumun imkânlarından faydalanamıyorum, ama pandemi bittiğinde millilik bursunun bana kapılarını açtığı hayallerimdeki üniversite kampüsünde gerçek bir üniversite hayatı yaşayacağım. Eğitimimi tamamladığımda ise üniversitede araştırma görevlisi olarak kalmak ve aynı zamanda spora devam etmek istiyorum.





Çoklu branşları içeren modern pentatlon sayesinde yaşam enerjisinin arttığını belirten milli sporcumuz Arda Selçuk, pentatlonun gündelik yaşamında kendisine coşkulu ve pozitif duygular vererek onu mutlu ettiğini söylüyor. Milli pentatletimiz Arda Selçuk ile pentatlona uzanan hikayesini konuştuk...

Pentatlon ile gelen yaşam enerjisi...

ARDA SELÇUK

Spor yaşamın nasıl başladı?
Ailemle tatile gittiğim dönemde yüzme ile tanıştım. Sonra ailem beni Anıttepe'de yaz okuluna yazdırdı. 2-3 ay boyunca tahta ile çalıştım. Hocam benim ayak vuruşlarımdan yetenekli olduğumu tespit etti. Bu şekilde Kurt İhtisas Yüzme Kulübü'nde amatörlükten profesyonel yüzücülüğe adım attım. Sonrasında koşuya merak saldım. İki haftalık çalışma sürecinin ardından, Bursa'da yapılan Biatlon Şampiyonası'nda Türkiye Şampiyonu oldum. Bu ailemin de benim de profesyonel sporculuğa olan inancımı artırdı. Ve hayatımı bu alana yönelik olarak şekillendirme kararı aldım. Diğer konularda olduğu gibi bu kararımda da ailemin sonsuz desteği oldu.

Türkiye şampiyonluğu ile modern pentatlona adım atmış oldun... Modern pentatlonda ne buldun?
Modern pentatlon, farklı branşları içermesi nedeniyle elit bir spor dalı. Ülkemizde bu spora yönelik yavaş yavaş bilinç de artıyor. Bu beni mutlu ediyor. İlgi çeken bir spor dalı. İnsanlar beş branşı nasıl yapabildiğimize şaşırıyor.

Sen nasıl başarıyorsun bunu?
Tabi bu biraz da programlı olmayla ilgili. Bir de tüm branşlarda üstün bir başarı beklenmiyor. Ancak branşların her birinde başarılı bir performans olmazsa olmaz. Beş branşı kendi içinde dengeleyebilmek önemli.

Seni zorlayan tarafları var mı?
Beni zorlayan çok tarafları yok açıkçası. Yalnız branşların farklı farklı tesislerde olması biraz yorucu. Vaktimizin büyük kısmı trafikte geçiyor. Keşke, modern pentatlon branşlarını aynı tesis içinde yapabilme imkanı olsaydı.

Kendini pentatlonun hangi branşında iyi hissediyorsun? Senin için gelişmeye açık branşlar hangileri?
Benim en iyi branşım eskrim ve yüzme. Eskrimi severek yapıyorum ve kaygı duymadığım tek branş. Eskrimde kendimi buluyorum. Ama sadece yüzde 70 eskrim başarısıyla sonuca gidemeyeceğimi de iyi biliyorum. Kombinasyonda biraz eksiğim var. Yavaş yavaş buradaki açığımı da kapatmaya dönük çalışmalar yapıyorum. Modern pentatlonda beş branşı da iyi yapmak durumundasınız. Aksi halde sonuç alamazsınız.

Sence modern pentatlon sporunda başarı için hangi branşta önde olmak gerekiyor?
Bir kere yüzme branşında 2.08 veya 2.06'lık yüzme derecesiyle madalya yapılabiliyor. Ama binicilikte hata yapmamanız lazım. Eskrimde tek tuşun bedeli bazen 7 puan olabiliyor. Yarışmanın son etabı olan koşu ve atış bence önemli. Dolayısıyla yüzme bir tık geride, diğer tüm branşlar çok önemli.

Pentatlonun gündelik yaşamına yansımalarına yönelik olarak neler söylersin?
Arkadaşlarım benim her zaman pozitif olduğumu, enerjik ve coşkulu olduğumu söylerler. Ben bunu pentatlon sporuna bağlıyorum. Çünkü biz o kadar çok antrenman yapıyoruz ki, bu benim yaşam enerjimi artırıyor. Antrenmanlardan çok yüksek enerjiyle ve çok mutlu çıkarım. Bu spor sayesinde elde ettiğim disiplin sayesinde, gündelik yaşamdaki işler bana çok kolay ve rahat geliyor.

Antrenman planlamaların nasıl?
Günde 5-6 saat antrenman yapıyorum. Hiçbir antrenmanımı kaçırmamaya özen gösteriyorum. En büyük eksiklik yaşadığım koşu antrenmanlarına çok dikkat etmeye çalışıyorum. Performans sporlarımı aynı gün içinde yapmamaya dikkat ediyorum. Haftada 6 gün koşu yapıyorum, dört gün yüzme antrenmanlarım var. Bilimin de bize söylediği gibi, bedeni yıpratmamak için, daha düşük şiddette

koşularımın arasına yüzme antrenmanlarımı denk getiriyorum.

Modern pentatlonda fazla antrenman etkili performans anlamı taşır mı?
Çok fazla antrenmanın yerine, verimli antrenman bence daha faydalı. Sporcunun eksiklerinin üzerine gitmesi daha anlamlı. Zorlamak çok fazla çözüm olmayabilir. Sporcunun performansında değil, tekniğinde eksiklik olabilir. Bunu antrenörlerin yorumlaması ve buna göre sporcuya müdahale edilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Yurtdışındaki antrenman süreci ile ülkemizdeki antrenman sürecini kıyaslarsan neler söylersin?
Birçok noktada onların bizden çok fazla avantajı var. Teknik detaylara çok dikkat ediyorlar. Antalya'daki kampta bunu net olarak gördük. Biz haftada 4 tempo yaparken, onlar 2 tempo yapıp ağırlıklı olarak teknik çalışmalara odaklandılar. Çok disiplinliler, çalışmayı seviyorlar. Bu tür bir çalışma metodunun önümüzdeki süreçte bizde de olacağına inanıyorum.

Yarışma sırasında odak noktanı neler oluşturur?
Yarışma bitene kadar sonuç tablosuna bakmamaya gayret ediyorum. İyi sonuç rehavete, kötü sonuç moral bozukluğuna yol açabiliyor. Bu nedenle daha çok kendime odaklanıyorum. Çünkü ne zaman rakibime odaklansam hüsranla sonuçlanıyor. Bence her sporcu rakibinden çok kendine odaklanmalı; kendini geçmeye, kendini geliştirmeye çalışmalı.

Yeni pentatlon formatına yönelik düşüncelerini de öğrenebilir miyiz?
Henüz yeni sistemle hiçbirimiz yarışmış değiliz. Ama yıllardır bu sporun içinde olduğumuz için kolay adapte olacağımızı düşünüyorum. Yeni sistemin yorucu ama güzel olacağı kanaatindeyim. Seyir zevki artacaktır.

Bu arada Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Antrenörlük Bölümü'nde eğitimini sürdürüyorsun... Geleceğin antrenör adayı olarak nasıl bir antrenör bekliyor bizi?
Antrenörlük her zaman devam eden bir süreç. 10 yıl önce doğru olan bilgi, bugün yanlış olabiliyor. Antrenör, yeniliklere her zaman açık olmalı ve kendini güncellemeli. İyi bir gözlemci olduğumu düşünüyorum. Kulüpteki arkadaşlarıma da antrenmanlar sırasında gördüğüm hatalar konusunda yardımcı oluyorum. Ben antrenör olsam, sporcunun sadece antrenmanlarıyla değil; psikolojisiyle, beslenmesiyle, uyumasıyla, kalkmasıyla, özel yaşamıyla da ilgilenirdim. Antrenmanda veya yarışta demoralize olduğunda, ona psikolojik olarak da destek verirdim.

> "Antrenmanlardan çok yüksek enerjiyle ve çok mutlu çıkarım. Bu spor sayesinde elde ettiğim disiplin sayesinde, gündelik yaşamdaki işler bana çok kolay ve rahat geliyor."

Yaşamındaki en önemli kırılma anı neydi?
Önceden çok disiplinli çalışan bir sporcu değildim. Bazı antrenmanlarım eksik kalıyordu. Ama son üç yıldır o kadar güzel bir disiplin oturttum ki bu hem beni mutlu ediyor, hem de performansıma olumlu etki ediyor. Bu düzeni oturttuğumdan bu yana her şey çok iyi ilerliyor benim için.

Bugüne kadar elde ettiğin başarılarının arkasında kimler var...?
Spora ilk başladığım yıllarda Kurt Yüzme İhtisas Kulübü hocaları Zeynep Yürür ve Onur Yürür hocalarımın, uzun yıllardır birlikte çalıştığımız Kutlu Hoca'nın bende büyük emekleri var. Yine koşu antrenörüm Ertan Hoca, eskrim hocam Ali Şekerci beni bu noktalara getiren antrenörlerdir. Onun dışında benim üzerimde emeği olan çok fazla kişi var. Hepsine teşekkürlerimi sunuyorum.

Spor dünyasında örnek aldığın biri var mı?
Kişisel olarak kendimi biraz 2016 Rio Olimpiyatları'nda pentatlon şampiyonu olan Aleksander Lesun'a benzetiyorum. Onun tekniğini çok beğeniyorum. Onu ve Rio'da madalyaya uzanan yarışını defalarca izledim. Kendimi eskrim, koşu ve yüzmede onun seviyesine getirmeyi çok istiyorum.

Sportif yaşamında biriktirdiğin, unutamadığın anıların vardır... Bizlerle paylaşmak ister misin?
Babamla yaşadığım bir anım var. Bir yarışta çok hastaydım... Koşu sırasında öleceğimi sandım. Finişe gelince o kadar yorulmuş ve o kadar yıpranmıştım ki, finişi geçince 'Baba!' diye bağırıp babama sarılmıştım...
Onun dışında Bulgaristan'da koşuya



üçüncü sırada başladığım yarışı birinci bitirmiştim. Hiç beklemediğim bir andı. Ülkeme altın madalya ile dönmek beni çok mutlu etmişti. Sanırım bu hayatımda unutamayacağım anılardan biri.

Sen de eğitimle sporu bir arada yürüten sporculardan birisin... Nasıl yapıyorsun bunu?
Açıkça söylemek gerekirse lise döneminde zordu. Ama ikisi de başarılı bir şekilde oldu. Okulda takdir alıyordum. Öğretmenlerim her ikisini de yapmamdan dolayı beni takdir ediyorlardı. Tabi hem eğitimi hem de sporu sürdürebilmenin arkasında da disiplin var.

Yakın bir zamanda Macaristan Salon Şampiyonası'nda yarıştın... Performansına yönelik değerlendirme yapar mısın?
İstediğim sonucu elde edemedim. Ancak Dünya Kupaları'ndan önce böyle bir yarışa katılmak, eksiklerimi görme fırsatı verdi diyebilirim.

Peki Macaristan'da yapılacak Dünya Kupası'na yönelik beklentin neler?
Bu yarışta finale kalıp ilk 15'i hedefliyorum. Bu, Tokyo Olimpiyatları yolunda iyi bir sonuç olacak benim için.

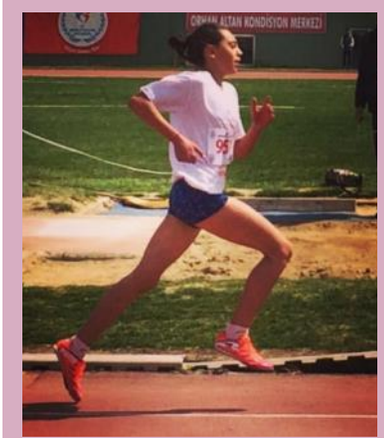
Son olarak hayallerine ve hedeflerine yönelik neler söylemek istersin?
Okulu bitirdikten sonra sporculuğum devam edecek. 2024 Olimpiyatları'nda madalya hedefliyorum. Herhangi bir sağlık problemi yaşamazsam 2028 Olimpiyatları'na da katılmayı istiyorum. Mezuniyet sonrasında üniversitede kalıp akademik bir kariyer planım var. Müziğe dair isteklerim var. Bunların dışında Survivor'a katılmayı çok istiyorum.



U17 Kadınlar'da yükselen yıldızımız...

Zeynep Altınbaş

2021 yılının ilk Ulusal Sıralama Yarışı'nda U17 Kadınlar kategorisinde altın madalya kazanarak sıralamada birinci sırada bulunan milli sporcumuz Zeynep Altınbaş'ı biraz daha yakından tanıyalım...











Zeynep hakkında...
28 Kasım 2005, Ankara doğumluyum. Benimle aynı tarihte doğan bir ikizim var. O da modern pentatlon yapıyor. Çizim yapmayı, müzik dinlemeyi, bilgisayarda oyun oynamayı severim. Derslerime önem veririm. Disiplin benim için çok önemlidir.

Okul...
Çözüm Akademi Okulları 10'uncu sınıf öğrencisiyim. Spor hayatımla beraber okulum da başarılı bir şekilde ilerliyor. Sporla beraber kariyerimi de yürütmek için çok çalışıyorum. Ders notlarım da gayet iyi. Lise bittikten sonra şartlar elverirse kariyerime yurtdışında devam etmek istiyorum.

Spora ilk adım...
4.5 yaşından beri spor yapıyorum. Yüzme ile başladım. Yüzme sporunda son iki yıl TOHM sporcusuydum. Sonra atletizmle tanıştım. Atletizmde SEM sporcusu oldum. Son 1 yıldır da pentatlonda TOHM sporcusuyum. Pentatlonda milli takım sporcusu olarak Avrupa ve Dünya Şampiyonaları'nda ülkemizi temsil ettim. Spor hayatımın neredeyse büyük bir kısmı profesyonel olarak devam etti. Antrenmanlarıma ve çalışmalarıma son hızla devam ediyorum.

Pentatlona ile temas...
Beni spora annem teşvik etti. Ailem benim her anlamda yanımda, beni destekliyor ve arkamda duruyor. Eski yüzme hocalarımdan bir tanesi yüzme derecelerimi ve atletizm derecelerimi incelemiş. Pentatlon Türkiye Şampiyonası'ndaki derecelerle karşılaştırmış ve yapabileceğime karar vermiş. Ben de denedim ve ilk girdiğim yarışta 'Türkiye Şampiyonu' oldum. 4 yıldır şampiyonluğu kimseye kaptırmadım. :)

Pentatlonda sevdiklerin...
Dayanıklılık, kararlılık ve disiplin gerektiren bir spor dalı. Benim hayatımda disiplinin çok önemli bir rolü var. Ne yaparsam disiplinli çalışıp en iyisini yapmaya çalışırım. Sanırım pentatlonda da bunu seviyorum.

Sporun kattıkları...
Bana hayatımı programlamadan yaşayamayacağımı öğretti.

Sportif başarıların...
İlk sportif başarımı yüzmede aldım. Ankara şampiyonlukları Türkiye derecelerim var. Atletizmde Türkiye beşinciliği ve yedinciliğim var. Pentatlonda 4 yıldır Türkiye şampiyonuyum. Türkiye rekorum var. Avrupa beşinciliği ve Dünya onbirinciliğim var. Şu an UIPM Dünya Sıralamasında (ranking) üçüncü sıradayım.

Antrenmanların...
Antrenmanlarımın neredeyse tamamı TOHM'da geçiyor. Atletizm antrenörüm Memduh Polat, yüzme antrenörüm Koray Demirayak, eskrim antrenörüm Oğuzhan Taşkesen ile günde ortalama 6 saat antrenman yapıyorum.

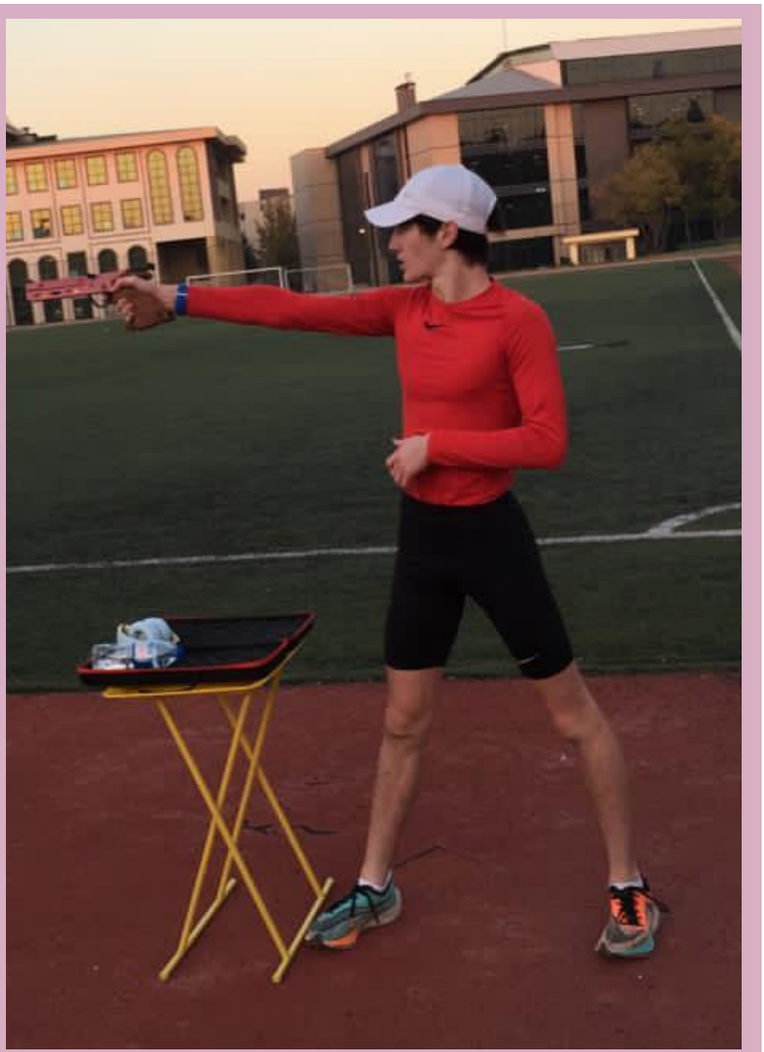
Eğitim ve spor iç içe...
Eğitim ve sporu bir arada yürütüyorum. Bu konuda çok zorlanmıyorum. Neredeyse hiç etkilemedi. Çünkü ikisine de yeterli vakti ayırabildiğime inanıyorum.

Biraz da hedefler...
Hedefim öncelikle bu sene yurt dışında yarışa gidebilirsek U17'de bir Avrupa ve dünya derecesi yapmak. Sonra da en büyük hedefim 2024 olimpiyatları tabii.

U17 Erkekler'de yükselen yıldızımız...

Kıvanç Taşyaran

2021 yılının ilk Ulusal Sıralama Yarışı'nda U17 Erkekler kategorisinde altın madalya kazanarak sıralamada birinci sırada bulunan milli sporcumuz Kıvanç Taşyaran'ı biraz daha yakından tanıyalım...



Kıvanç hakkında...
7 Kasım 2005 yılında Ankara'da doğdum. Halen Ankara'da yaşıyorum.

Okul...
Üç yaşımdan beri okula gidiyorum. İlkokul ve ortaokul eğitimimi 7'nci sınıfa kadar Ankara Özel Maya Okulları'nda tamamladım. Lise eğitimime Batıkent'te Özel Atael Koleji'nde 9'uncu sınıf ta devam ediyorum.

Spora ilk adım...
Aslında ilk spor hayatım satrançla başladı. Dört yaşında satranç kursuna gitmeye başladım. Yaklaşık sekiz yaşıma kadar lisanslı sporcu olarak devam ettim. Biraz hareketli bir çocuk olduğum için bir süre sonra sanırım satrançtan sıkıldım.

Pentatlon ile temas...
Profesyonel spor hayatım ise eski bir yüzücü ve dalış eğitmeni olan annemin yönlendirmesiyle başladı. Çocukken suyu denizi çok seviyordum. Tabi yaz tatilleri dışında da yüzmek istediğim için ailem beni 8 yaşındayken Ankara Yüzme Kulübü'ne yazdırdı. Ortaokuldayken katıldığı bir koşu yarışmasında birinci olmam sonucunda beden eğitimi öğretmenim Fahri Özkan tarafından atletizme yönlendirildim. Ailemin de desteği ile hem yüzme hem atletizmin içinde olduğu modern pentatlona Süha Başer tarafından yönlendirildim.

Pentatlonda sevdiklerin...
Monotonluk sanırım bana göre değil, biraz hareketli bir yapım var. Bu sporun içinde birden fazla branş olması açıkçası o monotonluğu ve sıradanlığı ortadan kaldırıyor. Modern pentatlon bana aktif ve hareketli bir yaşam tarzı getiriyor, enerjimi bu şekilde attığımı düşünüyorum. Modern pentatlonun en sevdiğim branşını soruyorsanız o da Laser Run...

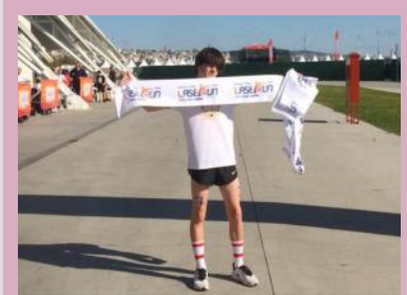
Sporun getirdikleri...
Fiziksel olarak hala gelişmeye devam ediyorum ancak ruhsal olarak daha sakin olmayı öğrendim. Daha disiplinli olma konusunda bana çok şey kattı diyebilirim.

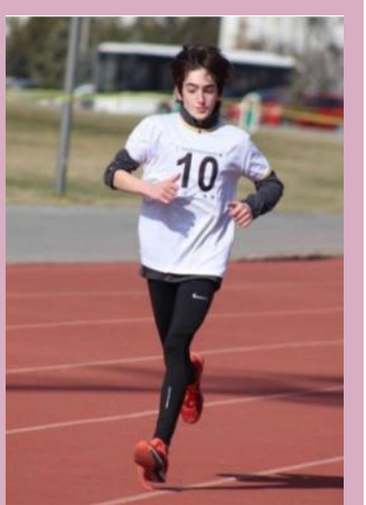
Sportif başarıların...
İlk sportif başarımı 2019'da Alanya'da yapılan Biathle-Triathle Ferdi Milli Takım Seçmesi'nde U15 Türkiye ikincisi olarak elde ettim. Sonrasında; Kuşadası, Bursa, İstanbul ve Ankara'da yapılan yarışmalarda 7 tane birincilik, iki tane ikincilik ve 2 tane beşincilik elde ettim. 2019'da katıldığım Portekiz Avrupa Açık Biathle -Triathle Şampiyonası'nda U15 Mix kategorisinde üçüncü oldum. 2021'in ilk Ulusal Sıralama Yarışı'nda U17 kategorisinde birinci oldum.

Antrenmanların...
Haftanın altı günü; ortalama 25-28 saat arası antrenman yapıyorum. Antrenmanlarımı Ulus'taki Naili Moran Atletizm Sahası'nda, Gazi Üniversitesi'nin atletizim pistinde, Çayyolu Spor Kompleksi olmak üzere farklı yerlerde yapıyorum. Yüzme antrenmanlarımı Kutluğhan Özkan, atletizm antrenmanlarımı Mustafa Ünver, eskrim antrenmanlarımı Sammy Awadella, binicilik antrenmanlarımı Ersoy İşçioğlu ile yürütmekteyim.

Eğitim ve spor iç içe...
Spor ve eğitimin bir arada yürütülmesinde aslında sıkıntı olmayabilir ama diğer branşlara göre çok daha fazla zaman harcadığımız için ben açıkçası zorlanıyorum. Ama doğru bir zaman yönetimi ile üstesinden gelmeye çalışıyorum.

Biraz da hedefler
Hedefim, Avrupa ve Dünya Şampiyonaları'nda tecrübe edinerek tabiki kürsü görmek. Ve en büyük hayalim 2024 ve sonrasında gerçekleştirilecek olimpiyatlarda ülkemi en iyi şekilde temsil edip olimpiyat madalyası ile ülkeme dönmek. Spor kariyerimin yanı sıra üniversitede henüz hangi bölümü seçeceğime açıkçası karar vermiş değilim. Ancak 'Spor Psikoloğu' tercihlerimden birisi olabilir.









Pentatlona başlamanın yaşı var mı...? Yok mu...?



Ahmet DİZİOĞLU
Antrenör ve Master Sporcu

Kızlarda ve erkeklerde modern pentatlon sporuna başlama yaşı, yüzme, eskrim, koşu, atış, binicilik branşlarının her birinde farklılık gösterebilir. Burada branş bazlı yaklaşımdan söz edilebileceği gibi, gelişim odaklı yaklaşımlar da temel belirleyici olabiliyor. İşte size fırsat penceresi sunacak en uygun koşullar...



Bizim de içinde bulunduğumuz memeliler, aşağı yukarı 150 milyon yıldır dünyadaki yaşamın baskın türü. Bunun sebeplerinden biri de memeliler yavrularını çeşitli derecelerde erken doğurup çevreye adaptasyonunu doğumdan sonrasına bırakmaları. Bilgisayar deyimiyle memelilerde donanım ve yazılımın bir kısmı doğumdan sonra kuruluyor, çevre şartlarına göre özelleştiriyorlar. İnsan için konumuz olan spor ve antrenman için bu süreç 18 yaşına kadar sürüyor. Bu da antrenörlere 'fırsat penceresi' dediğimiz ilgili branşa adaptasyon imkanları verebiliyor. Bu gelişim fırsatları aslında iki tarafı keskin bir kılıç. Zamanında başlanan doğru antrenmanlar gelişim için büyük fırsatlar sağlarken, tersi de yanlış zamanda başlanan antrenmanlarda gelişim bozukluklarına bile sebep olabiliyor.

MODERN PENTATLONDA YAŞ GRUPLARI VE YARIŞTIKLARI BRANŞLAR

Yaş	Grup	Branşlar
8 yaş ve altı	U9	Yüzme, koşu
9 – 10 yaşlar	U11	Yüzme, koşu, atıcılık
12 – 12 yaşlar	U13	Yüzme, koşu, atıcılık
13 – 14 yaşlar	U15	Yüzme, koşu, atıcılık
15 – 16 yaşlar	U17	Yüzme, koşu, atıcılık
17 – 18 yaşlar	U19	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim
19 -21 yaşlar	Gençler	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim
22 ve yukarısı	Büyükler	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik
30 – 39 yaşlar	Master 30+	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik
40 -49 yaşlar	Master 40+	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik
50 – 59 yaşlar	Master 50+	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik
60 – 69 yaşlar	Master 60+	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik
70 ve yukarısı	Master 70+	Yüzme, koşu, atıcılık, eskrim, binicilik

Cimnastikten kastımız; esneklik, tüm modern pentatlon branşlarında temel derecede önemliyken bilhassa ayak esnekliği eskrim ve omuz çevresi esnekliği yüzme üzerinde özellikle önemlidir.

Pentatlonda fırsat penceresi

Yüzme, beceri gerektiren ve belli bir yaşta (kızlarda 6 yaş, erkelerde 7 yaş) başlanması gereken bir temel spordur. Ama gelişim aşamalarına zarar vermemek için yüzmede dayanıklılık antrenmanları (aerobik, anaerobik) kızlarda 13, erkeklerde 14 yaşından sonra başlamak daha doğru olabilir.

Kızlarda sürat penceresi 6 yaşında başlarken erkeklerde 7 yaş civarında başlıyor. Sürat gerektiren bir branş olan eskrimin bu yaşlarda eğlendirici şekilde, fazla tekniğe girmeden oyun şeklinde başlanması önemlidir. Sonra da boy atlamanın zirvesinden (PHV) sonra 13-14 yaşlarında ciddi şekilde başlanabilir.

Modern pentatlonda eskrim maçları U19'da başlıyor ki, bu eskrim için çok geç bir yaştır. Bu eksikliği sporcular kendi yaş gruplarında eskrim maçlarına katılarak giderebilirler.

Koşu, modern pentatlonda U9'da başlıyor. Halbuki fırsat penceresi açısından dayanıklılık antrenmanlarına boy atımının zirvesinden (PHV) sonra başlamak gerekiyor. O yüzden ciddi koşu antrenmanlarının kızlarda 13 yaşında, erkeklerde 14 yaşında başlaması gelişim açısından daha iyi olabilir.

Atıcılık, modern pentatlonda U11'de başlıyor. 6-7 yaşlarında gelişmeye başlayan beceri özelliği istiyor ama yine de silahın bir ağırlığı var. Bu açıdan bir kısım temel kuvvet de istiyor. Ciddi atıcılık antrenmanlarına 13-14 yaşlarında başlamak gelişim açısından daha uygun olabilir.

Biniciliğin, hem kuvvet tarafı hem de ağır bir psikolojik yükü olabiliyor. Biniciliğin de gelişim açısından 13-14 yaşlarda başlanmasını şiddetle tavsiye ediyorum.

'FIRSAT PENCERESİ' TEORİSİNE GÖRE MODERN PENTATLON BRANŞLARI AÇISINDAN BAŞLAMA YAŞLARI

Kızlar						Yaş	Erkekler					
Binicilik	Koşu	Atıcılık	Yüzme	Eskrim	Cimnastik		Cimnastik	Eskrim	Yüzme	Atıcılık	Koşu	Binicilik
						3						
						4						
						5						
						6						
						7						
						8						
						9						
						10						
						11						
						12						
						13						
						14						
						15						
						16						
						17						
						18						

KIZLARDA VE ERKEKLERDE BOY ATIM ZİRVESİ (PHV) ZAMANLAMASI

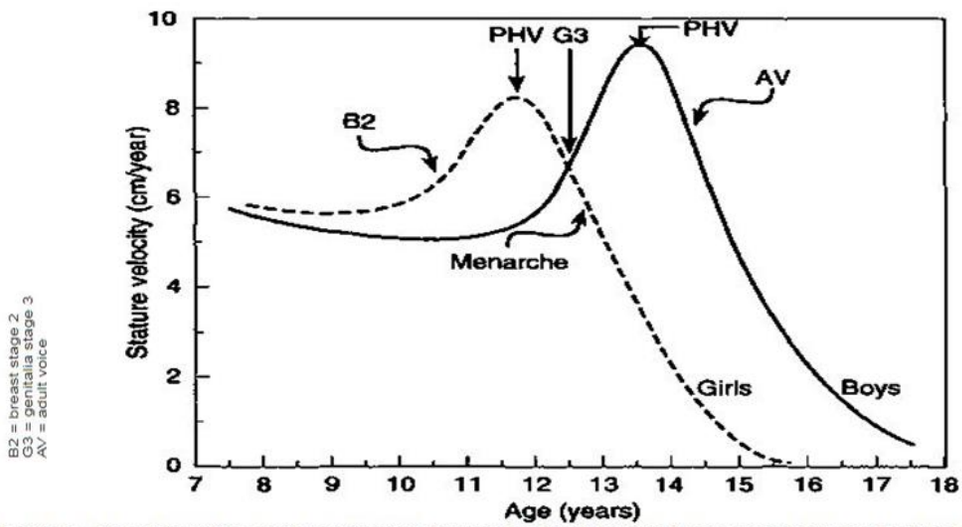


Figure 49 - Approximate timing of recommended maturational events relative to peak height velocity (PHV) in boys and girls

Gelişim odaklı yaklaşım

Burada 'fırsat penceresi'nin kolay anlaşılır olması açısından yaş üzerinden anlatıldı. Aslında her çocuğun gelişim aşamaları farklıdır, yaş yerine gelişim aşamaları baz alınması daha bilimsel kabul edilebilir. Gelişim aşamalarını izlemek için birçok teknik varken, en kolay uygulanabilir gözlemlerden biri de boy uzaması ve kilo oranlarını izlemek olabilir.

Fırsat penceresi yaklaşımının; konumuz olan spor dışındaki mesleksel (ana dil, yabancı dil, matematik vb.), sanatsal (piyano vb.), sosyal (etik, ahlak, görgü vb.) konularda da çok önemli fırsatlar sunduğunu hatırlatmakta yarar var.

Aile dahiliyetinin spora etkisi



Ece İBANOĞLU
Ankara Eryaman TOHM
Spor Psikoloğu

Modern pentatlon gibi farklı antrenman sahalarında gerçekleşen çoklu branşlarda ailelerin dahiliyet seviyeleri belli bir noktada tercihten çok zorunluluk olabilir. Hele de ebeveyn dahiliyeti sporcunun ihtiyacı ve spora devamı için gereklilik ise bu durum hem ebeveyn hem sporcu için yorucu ve yıpratıcı bir sürece yol açabilir. Bu yüzden ebeveyn - sporcu ilişkisinin spor dışında da yapılanması ve spor ortamından ayrışması önemlidir.



Verdiği her demeçte ailesinin etkisini vurgulayan, 2016 yılında ülkemizin modern pentatlon branşında ilk kez temsil edildiği Yaz Olimpik Oyunları'na katılan Olimpik sporcumuz İlke Özyüksel'in Ayşe Arman ile yaptığı röportajdan bir kesit ile başlıyorum:

"Ben ele avuca sığmayan bir çocuktum. Ailem 6 yaşında beni spora yönlendirdi. Harika bir ailem var. Annem de, babam da, ikisi de birbirinden değerli ve tatlı insanlar. Annem her sporu denememi istedi. Ta ki en sevdiğimi bulana kadar. O, anne-babaların böyle bir görevi olduğuna inanır: Çocuğunu mümkün olduğu kadar çok şeyle tanıştırırsın, o en sevdiğini seçer ve o alanda kendini geliştirir. Annem de öyle yaptı..."

Anne ve babalar, sporcunun yaşamının ilk yıllarında sporla temas kurması yönünde adımlar atarlar. Sporcunun kendi sürecini şekillendirdiği ve daha sonrasında da ilerlettiği kariyer basamaklarını bir bir çıkışını gözlemlemeleri ve deneyimlemeleri en olağan tecrübelerden biridir. Bu süreçte önemli ve kıymetli olan şey ise zaman içerisinde sporcunun kariyeri değişir ve dönüşürken ebeveynlerin de kendi değişen ve dönüşen rollerine uyumlanmasıdır.

Değişen ve dönüşen roller içerisindeki ebeveynlik, ilk olarak katılım ile eğlence odaklı başlar. Daha sonra bu dahiliyet sporcunun sportif kariyer planlarına göre artıp azalabilir. Fredricks ve Eccles (2004), ebeveynlerin spora dahiliyetlerinin sürekli ve güçlü bir şekilde sporcuların katılımlarına, motivasyonlarına ve benlik algılarına etkisi olduğunu ortaya koymaktadırlar. Buradan yola çıkarak genç sporcuların hayatlarındaki ebeveyn rolünü incelemiş olup üç farklı ebeveyn rolü tanımlamışlardır (Fredricks ve Eccles, 2004).

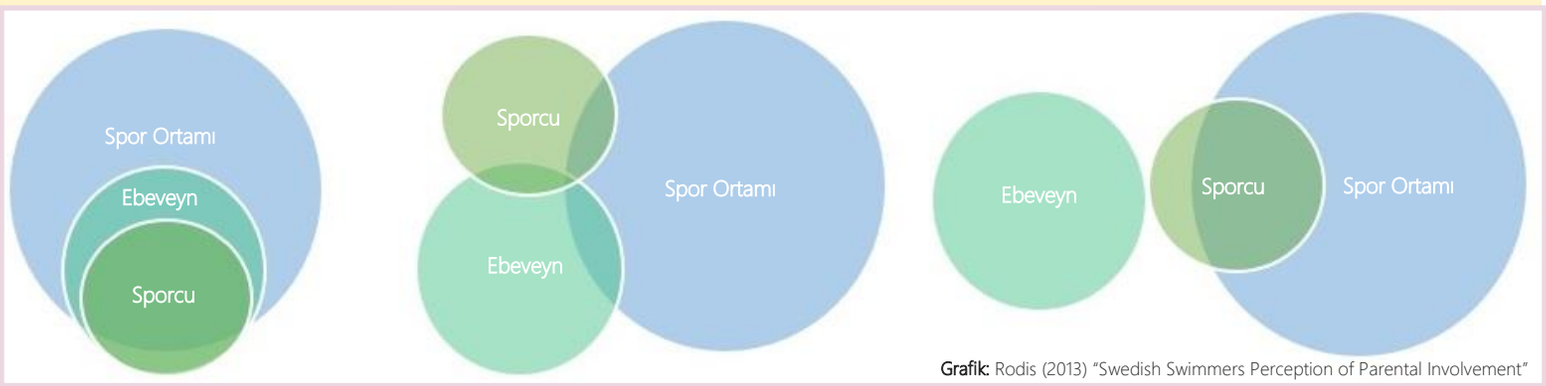
Sağlayıcı ebeveynler sporcuları antrenman ve yarışmalara götüren, lojistik ve maddi olarak sporcuyu destekleyen, duygu, bilgi ve güven odaklı destek veren ebeveynler olarak ifade edilirken; **rol model ebeveynler** ise aktif spor yapan/yapmış anne babalar oldukları için eğlenerek, antrenörlük yaparak ya da spora katılarak sporcuların sportif deneyimlerini pozitif ya da negatif olarak etkileyen roldedir. Son olarak **yorumlayıcı ebeveynler** kendi inanışları, değerleri ve beklentileri çerçevesinde çocuklarının performanslarına yönelik dolaylı ya da direkt değerlendirmelerde bulunan ve çocuklarına karşı tutum sergileyen ebeveynler olarak tanımlanmıştır.

Bu sebeple sahada hangi rolde olduğunuzun farkına varmak değişip dönüşebilmek için önceliklidir.

Rollerin yanında bir diğer önemli faktör, ebeveynlerin spora dahiliyet seviyeleridir. Hellstedt (1987), aile sistem kuramını spora entegre ederek sporda ebeveyn dahiliyeti seviyelerini çok fazla (overinvolved), orta seviyede (moderately involved) ve çok az (underinvolved) dahil olan ebeveynler olmak üzere üç seviyede tanımlamıştır. Bu tanımlamada çok fazla dahil olan ebeveynler, sporcunun neredeyse tüm antrenman ve yarışmalarına katılım gösteren, çocuğunun sporda elde edebileceği büyük başarılarının hayalini kuran ve sporcunun yeteneğini geleceğe yatırım gibi gören bir seviyeyi kapsar. Yapılan çok sayıda farklı çalışmada bu seviyede bir dahiliyetin olumsuz etkiler içerebildiğini görebiliyoruz.

Çok Fazla Dahiliyetin Olumsuz Etkileri

- Kazanmanın öneminin fazla vurgulanması sebebiyle gerçekçi olmayan



Grafik: Rodis (2013) "Swedish Swimmers Perception of Parental Involvement"

hedeflerin belirlenmesi (Golud ve ark., 2006),

- Özgüven ve özyeterlilik hislerinde azalma (Leff & Hoyle, 1995),
- Yapılan spordan alınan zevkin azalması (Brustad, 1996),
- Sporu bırakmaya yönelik davranış ve tutumlar sergilemesi (Gould ve ark., 1996) olup alanyazında bu konuya dikkat çekmişlerdir.

Ebeveynlerin antrenörler ve sporcular arasında yararlı bir denge kurabilmek için zaman, duygu ve maddi açıdan yatırım yaptığı seviye **makul seviyede dahiliyet gösteren ebeveyn** olarak ifade edilmiştir. Bu dahiliyet seviyesinde ebeveynler sporcuların;

- Spora katılım ya da devam konusuna karar verebilmesi,
- Özerk olabilmesi,
- Kendi hedeflerini belirleyebilmesi ve
- Sorumluluk davranışının gelişebilmesi için gerekli olan mesafeyi sağlar ve bu mesafeyi korur.

Çok az seviyede dahiliyet gösteren ebeveynler ise çocuklarının sportif kariyerine çok az hatta neredeyse hiç ilgi göstermezler. Duygusal, maddi ya da pratik olarak sportif gelişimini destekleyici tutum ve davranışlar sergilemedikleri vurgulanmıştır.

Yukarıda yer verilen dahiliyet seviyelerinin olumlu ve olumsuz etkileri dikkate alındığında spor ortamına katılım durumunuzu belirlerken sporcuyu merkeze almak ve onun ebeveyne sağladığı alan kadar spor ortamına dahil olmanın sporcunun kariyer gelişimi için önemli olduğunu fark etmek mümkün.

Ebeveynin harcadığı efor, zaman, maddi kaynak, lojistik ve duygusal destek onu sporcudan karşılık beklemeye (derece alması vb gibi) ya da hayatına müdahil olmaya itebilir. Yaşanılan durum anlaşılabilir olsa da, ebeveyn - sporcu ilişkisine zarar verebilecek bir durum yaratma riski taşımaktadır.

Modern pentatlon gibi farklı antrenman sahalarında gerçekleşen çoklu branşlarda ailelerin dahiliyet seviyeleri belli bir noktada tercihten çok zorunluluk olabilir. Hele de ebeveyn dahiliyeti sporcunun ihtiyacı ve spora devamı için gereklilik ise bu durum hem ebeveyn hem sporcu için yorucu ve yıpratıcı bir sürece yol açabilir. Bu yüzden ebeveyn-sporcu ilişkisinin spor dışında da yapılanması ve spor ortamından ayrışması önemlidir.

Örneklem grubunda modern pentatlon ebeveynlerinin de bulunduğu araştırmada spor ortamında ebeveynlerin organizasyonel, gelişimsel, rekabete dayalı ya da kişisel strese neden olan durumlar ve baskılar ile karşılaştıkları ifade edilmektedir. Bu karşılaştıkları durumlar onların dahiliyet sevileyelerini etkileyebilir. Ebeveynlerin çocuklarının spor kariyerinde kendi deneyimlerini yönetmek için belirli baş etme yöntemlerini kullandıkları ifade edilmektedir. Bunlara; geçmişteki veya mevcut olan deneyimlere dayanarak bilgi arayışı, duygusal reaksiyonlarını yönetme, durumu görmezden gelme / uzak durma, kontrolü eline alma, anda kalma ve sosyal destek gibi baş etme yöntemleri örneklenebilmektedir (Lienhart ve ark., 2020).

Ebeveynin harcadığı efor, zaman, maddi kaynak, lojistik ve duygusal destek onu sporcudan karşılık beklemeye (derece alması vb gibi) ya da hayatına müdahil olmaya itebilir. Yaşanılan durum anlaşılabilir olsa da, ebeveyn –sporcu ilişkisine zarar verebilecek bir durum yaratma riski taşımaktadır. Bu yüzden farkında olmak gerekir ki katılımınız gerekli veya sporcunun ihtiyacı olsa bile spor ortamında hangi rolde bulunacağınızı kendiniz belirlersiniz. Ebeveyn ile sporcu arasında açık iletişim olması, aile içerisinde spor dışı faaliyetler ile paylaşımların gerçekleştirilmesi ve ortak konuşulabilecek farklı gündemlerin oluşu, sürecin dengelenmesi için gerekli etkiyi yaratabilir.

Olumlu ya da olumsuz yaşanılan her tecrübede ebeveynlerin, antrenörlerin, destek personellerinin ve federasyonun bir ekip çalışması ile süreci birlikte yönetmesi önemlidir. O yüzden spor ortamı siz ebeveynler olmadan düşünülemediği gibi sadece sizin varlığınızla da sürdürülemez. Bu bir ekip işidir ve bu ekipte herkesin kendine düşen rolü bilmesi sporcunun gelişimi açısından belirleyici bir etkendir. Bir sporcunun hayatına temas eden herkes için öncelik nicelikten çok nitelik olmalıdır. Aklımızda tutmamız gereken şey potansiyeli olan bir sporcu aynı zamanda potansiyeli olan bir insandır. Her şeyden önce bizler bu toplumda varlığını sürdürecek sağlıklı bir birey yetiştirdiğimizi hatırlamalı ve önceliklerimizi bunu merkeze alarak belirlemeliyiz.



Referanslar

1. Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), Children and youth in sport: A biosocial perspective (pp. 112–124). Dubuque, IA: McGraw-Hill.
2. Gould, D, Lauer, L, Rolo, C, Jannes, C, & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. Br J Sports, 40(7), 632–636.
3. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. The Sport Psychologist, 10, 341–366.
4. Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. The Sport Psychologist, 1, 151–160.
5. Leff, S. S. & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. Journal of Youth and Adolescence, 24, 187–203.
6. Lienhart, N., Nicaise, V., Knight, C. J., & Guillet-Descas, E. (2020). Understanding parent stressors and coping experiences in elite sports contexts. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9(3), 390–404.
7. https://www.armanayse.com/pentatlonun-prensesi-ilke-ozyuksel-dunya-sampiyonu-oldugunda-9-yasindaydi/



Covid-19 geçirmiş sporcularda kardiyak değerlendirme

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi ve Türkiye Spor Hekimleri Derneği'nin öncülüğünde oluşturulan çalışma grubu tarafından, Covid-19 geçiren sporcuların spora dönüş öncesinde dikkat etmeleri gereken hususlarla ilgili bir çalışma başlatıldı. Buna göre Covid-19 geçirmiş olan sporcularda uygulanması gereken solunum ve dolaşım sistemi muayenesi detayları ve kardiyak değerlendirme önerileri ortaya konuyor.

Corona virüsler, kalp ve damar sistemini de tutabilen virüslerdir. Virüsün hücreye giriş yolu olan ACE reseptörlerinin akciğerler dışında tüm damar endotelinde ve miyokardda yaygın olarak yer alması nedeniyle kardiyovasküler sistem doğrudan virüs tarafından enfekte olabilir. Buna ilaveten virüsün yarattığı şiddetli immün yanıt yine kalp ve damarlarda tutuluma yol açabilmekte, hatta vaskülite yol açabilmektedir. Covid-19 seyri sırasında erken veya geç dönemde, virüsün doğrudan ve dolaylı olarak immün sistemi etkilemesi sonucunda, izole veya diğer sistem bulguları ile birlikte kalp ve/veya damarlarda tutulum olabilmektedir. Covid-19'un kalp ve damarlarda tutulum yapma sıklığı tam bilinmemekle birlikte farklı olgu serilerinde % 20-40 oranları bildirilmiştir. Ayrıca kalp damar tutulumu mortali-

teyi % 10 ila % 40 oranında artırabilmektedir.
Covid-19'a bağlı olarak miyokardit, perikardit, miyokard infarktüsü, kalp yetmezliği ve ritim bozuklukları ile damar tıkanıklıkları görülebilir. Yatarak tedavi edilen Covid-19 hastalarında trombüs gelişimi de sık karşılaşılan bir sorundur. Trombüs, olgu serilerinde % 40'a kadar oranlarda bildirilmiştir ve mortaliteyi ciddi şekilde etkilemektedir. Bu hastalarda antikoagulan kullanımı ile mortalitede azalma sağlanabilmektedir.
Covid-19'un kalp ve damarlar üzerindeki komplikasyonları her yaşta görülmekle birlikte hastalığın erken ve geç döneminde de karşımıza çıkabilmektedir. Komplikasyonlar tamamen asemptomatik de seyredebilmektedir. Örneğin Covid-19'a bağlı miyokard tutuluşu seyrinde herhangi bir bulgu olmayabileceği gibi aşırı tansiyon düşüklüğü ve kalp yetmezliği ile hızlı da seyredebilmektedir. Asemptomatik durumda dahi hayatı tehdit edebilecek aritmilerin ortaya çıkma riski mevcuttur. Bu nedenle Covid-19 geçiren sporcuların spora dönüş aşamasında yapılacak kardiyak değerlendirme çok önem taşımaktadır.

GRUP I: SARS CoV-2 geçirmiş, tam iyileşmiş sporcu (aktif herhangi bir bulgusu olmayan)

Bu grupta enfeksiyonu asemptomatik olarak geçirmiş ya da hafif semptomlarla, hastaneye yatış gerektirmeden atlatmış sporcular ele alınacaktır. Sporcunun en az 7 gün semptomsuz ve ilk belirtilerden en az 10 gün geçmiş ise yine bu grupta değerlendirilecektir.

Covid-19 sonrasında sporcuların değerlendirilmesinde dikkat edilmesi gereken hususlar

Sporcular, Covid-19 semptomları varlığı ve klinik durumlarına göre üç grupta derecelendirerek değerlendirilebilir.

Kardiyak değerlendirmede yapılması gerekenler

1. Ayrıntılı anamnez, komorbiditelerin değerlendirilmesi ve fizik muayene
2. EKG (Sporcunun hastalık öncesi EKG'si ile mümkünse



GRUP II: SARS CoV-2 geçirmiş, ancak hala semptomları olan sporcu

Bu grupta enfeksiyonun ilk belirtilerinin üzerinden en az 14 gün geçtiği halde kliniği tam düzelmeyen sporcular ele alınacaktır. Özellikle yorgunluk, öksürük, göğüs ağrısı, çarpıntı ve dispne gibi semptomları devam eden sporcular bu grupta değerlendirilmelidir. Bu yakınmalar akciğer tutuluşunun devam etmesi, pulmoner emboli, anksiyete vb. nedenlerin yanında kardiyak olarak miyokard tutuluşu, koroner iskemi, otonom disfonksiyon, pulmoner hipertansiyon ve başka nedenlerle olabilir. Bu nedenle göğüs hastalıkları uzmanının yanı sıra kardiyoloji uzmanının da görüşü alınmalıdır.



TEDRİCİ YÜK ARTIMLI ANTRENMAN PROGRAMI

	1 . Dönem	2. Dönem	3. Dönem	4. Dönem	5. Dönem	6. Dönem
Aktivite	Minimum istirahat	Hafif	Antrenman sıklığını arttırma	Antrenman süresini arttırma	Antrenman şiddetini arttırma	Semptomlardan en 2 hafta sonra TAM ANTRENMAN RUTİNİNE GEÇİŞ
Örnekler	Yürüyüş ve günlük aktiviteler	Yürüyüş, hafif jogging, kondisyon bisikleti ve hafif direnç antrenmanı	Basit hareketler, örneğin koşu benzeri teknik çalışma (diz çekme, bacak açma, hafif sıçrama gibi)	Daha kompleks hareketlere geçiş	Normal antrenmana geçiş	
Nabız	Maksimumun yüzdesi ; hafif	%70 den düşük	%80 den düşük	%80 den düşük	%80 den düşük	
Süre	10 gün	En az 1-2 gün / 15 dakika	En az 1-2 gün / 30 dakika	En az 1-2 gün / 45 dakika	En az 1-2 gün / 60 dakika	
Amaç	Kardiyovasküler sistemi koruma ve toparlanmaya yardım	Nabız artımı	Yüklenmeyi tedricen arttırma, viral enfeksiyon sonrası yorgunluğu karşı direnç geliştirme	Koordinasyon, teknik ve taktik çalışmalar	Kendine güven gelişimi ve fonksiyonel beceri çalışmaları	
İzlem	Subjektif belirtiler (Ör ; algılanan zorluk derecesi)	Subjektif belirtiler	Subjektif belirtiler	Subjektif belirtiler	Subjektif belirtiler	

karşılaştırmalıdır)

3. Ekokardiyografi

4. Kan troponin düzeyi (Hs-cTnT/Hs-cTnI) yüksekse sporcu acilen kardiyoloji uzmanına yönlendirilmelidir.

Bunların sonucunda;

a. Herhangi bir patoloji saptanırsa deneyimli bir kardiyoloji uzmanına sevk edilmelidir. Daha ileri kardiyak tetkiklerin (Kardiyak MRI, Holter EKG ve/veya Koroner BT) endikasyonu kardiyoloji uzmanı tarafından belirlemelidir.

b. Herhangi bir patoloji saptanmazsa sporcu, kademeli yük artımlı antrenman programı ilkelerine göre fiziksel aktivitelerine başlayacak ve takım doktoru ve/veya spor hekimliği uzmanı tarafından izlenecektir.

Kardiyak değerlendirmede yapılması gerekenler

1. Ayrıntılı anamnez, komorbiditelerin değerlendirilmesi ve fizik muayene ortostatik hipotansiyon araştırılmalıdır)

2. EKG (Sporcunun hastalık öncesi EKG'si mümkünse karşılaştırmalıdır)

3. Ekokardiyografi

4. Kan troponin düzeyi (Hs-cTnT/Hs-cTnI)

5. Holter EKG (Çarpıntı varlığında veya kardiyoloji uzmanı endikasyonu koyarsa uygulanmalıdır. Holter EKG otonom disfonksiyon varlığını değerlendirme imkanı da sağlayacaktır. Otonom disfonksiyon varlığında kalp hızı değişkenliği parametrelerinde azalma görülecektir)

6. Kardiyak MRI (Egzersiz fizyolojisi ve kardiyak değerlendirme açısından deneyimli bir uzman tarafından yorumlanmalıdır)

7. Koroner BT (İskemi lehine anginal yakınma ve EKG bulgusu varsa veya kardiyoloji uzmanı endikasyonu koyarsa)

8. Aktif miyokardit şüphesi varlığında efor testi yapılması uygun değildir.

COVID-19 GEÇİRMİŞ SPORCULARDA SPORA DÖNÜŞ İÇİN SOLUNUM VE DOLAŞIM SİSTEMİ MUAYENESİ DETAYLARI

SARS CoV-2 geçirmiş, tam iyileşmiş sporcu (Asemptomatik geçirmiş ya da hafif semptomlarla, hastaneye yatış gerektirmeden düzelmiş. En az 7 gün semptomsuz ve ilk belirtilerden en az 10 gün geçmiş)

↓

Anamnez + Fizik muayene
Biyokimya: Hs-cTnT/Hs-cTnI + CRP + Hemogram + D-dimer

SOLUNUM SİSTEMİ MUAYENESİ:
SpO2 ≥ %96 ise ek incelemeye gerek yok
SpO2< %96 ise Solunum Fonksiyon Testleri ve Akciğer grafisi

KARDİYAK BAKI: EKG + Ekokardiyografi

↓

Herhangi bir patoloji varsa kardiyoloji veya göğüs hastalıkları uzmanına sevk

Kardiyak MRI + Holter EKG + Koroner BT endikasyonu kardiyoloji uzmanı tarafından belirlenmelidir

İlk belirtilerin üzerinden en az 14 gün geçtiği halde kliniği tam düzelmeyen sporcu (yorgunluk, öksürük, göğüs ağrısı, çarpıntı, dispne gibi semptomları olan)

Covid-19 nedeniyle hastanede tedavi gören sporcu (Halihazırdaki durumu ne olursa olsun kardiyak ve solunum sistemi açısından detaylı muayene gereklidir)

↓

Anamnez + Fizik muayene
Biyokimya: Hs-cTnT/Hs-cTnI + CRP, Hemogram + D-dimer

SOLUNUM SİSTEMİ MUAYENESİ: Akciğer grafisi + Solunum Fonksiyon Testleri + DLCO (difüzyon kapasitesi) + SpO2

Bu incelemeler spor hekimliği uzmanı tarafından istenip değerlendirilebilir.
FVC>%90 ve DLCO>%80 ve SpO2> %95 (ya da ≥ %96) ise ek incelemeye gerek yoktur.
Sonuçları normal düzeylerde olan sporcuların sevk edilmesine gerek yoktur.

Bir/birkaç parametrede sorun varsa göğüs hastalıkları uzmanı tarafından değerlendirilmesi uygun olur.

İncelemelerin yapılamadığı ya da değerlendirilemediği merkezlerde, sporcular göğüs hastalıkları uzmanına sevk edilebilir.

İki durumda Toraks BT istenebilir:
1. Akciğer grafisi normal olmasına karşın SpO2<%96 ya da FVC<%90 ya da DLCO<%80 olan sporcular
2. Akciğer grafisinde periferik konsolidasyonlar olması nedeniyle organize pnömoniden kuşkulanılan ve bu nedenle sistemik steroid verilebilecek hastalar (bu hastaların göğüs hastalıkları uzmanı ile konsülte edilmesi uygun olur).
BT radyasyon yükü akciğer grafisinin 150-200 katı kadardır. Endikasyondan emin olunmalıdır.

KARDİYAK BAKI: EKG + Ekokardiyografi + Kardiyak MRI* + Holter EKG** + Koroner BT ***
*Kardiyak MRI: Post COVID-19 yakınma varlığını açıklayacak başka bir patoloji bulunamazsa ve COVID sırasında hospitalize edilen tüm sporcularda kontrolde rutin yapılabilir
**Holter EKG: Çarpıntı varlığında veya kardiyoloji uzmanı endikasyonu koyarsa
*** Koroner BT: Anginal yakınma varlığında veya kardiyoloji uzmanı endikasyonu koyarsa

Çarpıntı ve/veya angina gibi yakınmalar anksiyete de dahil olmak üzere pek çok nedene bağlı olabilir. Bu durumda ayırıcı tanıya yönelik değerlendirme yapılmalıdır. Otonom disfonksiyondan şüphelenildiğinde ortostatik hipotansiyon tetkiki ve Holter EKG istenebilir.

Kaynak:
1.Aspetar Guidelines for Returning to Sport during the COVID-19 Pandemic, Haziran 2020
2.Schellhorn P, Klingel K, Burgstahler C,Return to sports after COVID-19 infection Eur Heart J 41(46):4382-4384
3.Wilson MG, et al. Br J Sports Med 2020;54:1157–1161
4.Elliott N, et al. Br J Sports Med October 2020 Vol 54 No 19

Bunların sonucunda; elde dilen bulgulara göre spor hekimliği ve kardiyoloji uzmanları, hastanın aktif spora dönüş zamanını birlikte belirlemelidir.

Kardiyak değerlendirmede yapılması gerekenler

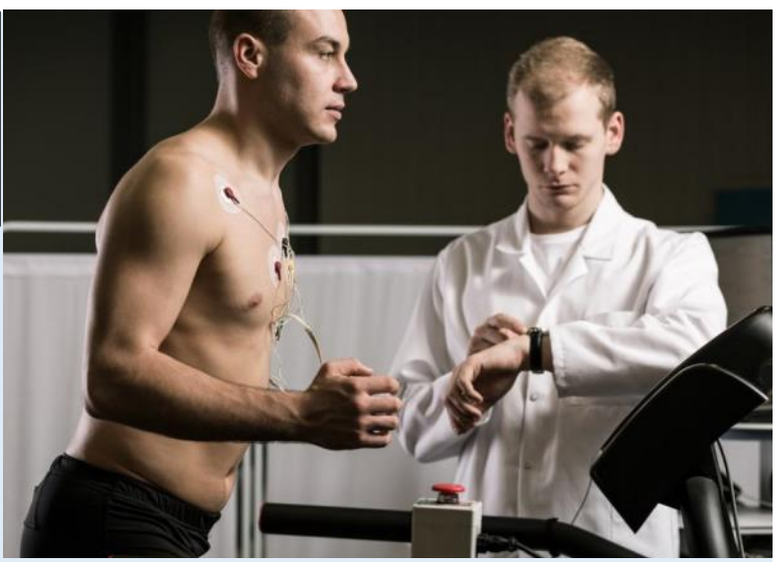
Grup II'deki yaklaşıma ilave olarak;

1. Kardiyak MR (rutin)
2. Biyokimya: Hs-cTnT/Hs-cTnI + D-dimer + CRP, Hemogram Komorbiditelere dikkat edilmedir.

Çarpıntı ve/veya angina ve benzeri yakınmalar anksiyete de dahil pek çok nedene bağlı olabilir. Bu noktada ayırıcı tanıya yönelik çok iyi bir değerlendirme yapılmalıdır.

GRUP III: Post-Covid-19 yakınma varlığını açıklayacak başka bir patoloji bulunamayan ve Covid-19 sırasında hospitalizasyon gereken tüm sporcular

Son dönemde özellikle Covid'e bağlı otonom disfonksiyondan bahsedilmektedir. Sporcularda otonom disfonksiyon gelişme oranı bilinmemektedir. Otonom disfonksiyon tanısında ortostatik hipotansiyon ve Holter EKG'de kalp hızı değişkenliği değerlendirilmesi gerekmektedir.



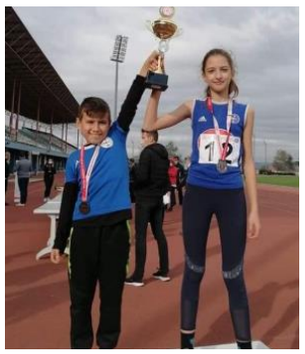
Kaynaklar

1. Kayikcioglu M, Kuman Tuncel O, Tokgozoglu L. Impact of the Covid-19 pandemic in patients with a previous history of premature myocardial infarction. Am J Prev Cardiol. 2020 Dec;4:100128. doi: 10.1016/j.ajpc.2020.100128. Epub 2020 Nov 18. PMID: 33230505; PMCID: PMC7673226.
2. Erol MK, Kayıkçıoğlu M, Kılıçkap M, Güler A, et al. Treatment delays and in-hospital outcomes in acute myocardial infarction during the Covid-19 pandemic: A nationwide study. Anatol J Cardiol. 2020 Nov;24(5):334-342. doi: 10.14744/AnatolJCardiol.2020.98607. PMID: 33122486; PMCID: PMC7724394.
3. Kayikcioglu M, Tokgozoglu L, Tuncel OK, et al. Negative impact of Covid-19 pandemic on the lifestyle and management of patients with homozygous familial hypercholesterolemia. J Clin Lipidol. 2020 Nov-Dec;14(6):751-755. doi: 10.1016/j.jacl.2020.09.002. Epub 2020 Sep 15. PMID: 32988799; PMCID: PMC7491483.
4. Aktoz M, Altay H, Aslanger E, Atalar E, et al. Türk Kardiyoloji Derneği Uzlaşı Raporu: Covid-19 Pandemisi ve Kardiyovasküler Hastalıklar Konusunda Bilinmesi Gerekenler (13 Mayıs 2020) [Turkish Cardiology Association Consensus Report: Covid-19 Pandemic and Cardiovascular Diseases (May 13, 2020)]. Turk Kardiyol Dern Ars. 2020 May;48(Suppl 1):1-87. Turkish. doi: 10.5543/tkda.2020.36713. PMID: 32406873.
5. Idilman IS, Telli Dizman G, Ardali Duzgun S, et al. Lung and kidney perfusion deficits diagnosed by dual-energy computed tomography in patients with Covid-19-related systemic microangiopathy. Eur Radiol. 2020 Aug 29:1–10. doi: 10.1007/s00330-020-07155-3. Epub ahead of print. PMID: 32860146; PMCID: PMC7455509.











Pentatlonun ‘lokomotifi’ Bursa’da modern pentatlonun yükselişi

Türkiye’de modern pentatlon sporunun, hem ülkemizde hem de uluslararası arenada önemli bir seviye geldiğini görmek, uzun zamandır bu alanda emek veren bizleri çok çok mutlu ediyor. Ben inanıyorum ki yapılacak ihtiyaç analizleri doğrultusunda eksiklerin asgari bir seviyeye çekilmesi halinde, modern pentatlon sporunun altyapı gelişiminde de ciddi yol kat edebiliriz.

Hakan SARIGÜL
TMPF Bursa İl Temsilcisi

Bursa, modern pentatlon sporunun en etkin olarak icra edildiği illerin başında gelmektedir. Gerek sporcu sayımız, gerek kulüp sayımız, gerekse milli sporcu sayımız açısından Türkiye’de söz sahibi bir il konumundayız. Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu’nun milli takım sporcu havuzunda, kadro sayısı olarak önemli bir yerimiz bulunuyor. Bursa’da modern pentatlon alanında sportif faaliyetler yürüten 10 faal kulübümüz var. Bursa Yüzme Kulübü’nde 8, Bursa Albatros Su Sporları Kulübü’nde 4, Bursa Modern Pentatlon Kulübü’nde 3, Bursa Doğa Yüzme Spor Kulübü’nde 2 milli sporcu bulunmaktadır. Ayrıca Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) projesinde 3 sporcumuz yer almaktadır. Toplam olarak baktığımızda Bursa’nın modern pentatlona dokunan 200’e yakın faal sporcusu bulunmaktadır. Bursa’da modern pentatlon odaklı olarak çalışan antrenör ve hakem noktasında da iyi bir pozisyondayız. İlimizde ikinci kademede 3 tane, birinci kademede 6 tane antrenörümüz var. Yine hakemlik seviyesinde 80’e yakın hakemimiz bulunuyor.

Bu yıl itibariyle Bursa Gemlik Belediyesi ve İznik Belediyesi’nin modern pentatlona yönelik çalışmalar içerisine girmelerine öncülük ettik. Bu belediyelerimizde modern pentatlon branşının da açılmasını sağladık. Bursa Modern Pentatlon İl Temsilciliği olarak 2015 yılından beri düzenli olarak Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile birlikte her ay bir il birinciliği müsabakaları düzenliyoruz. Düzenlediğimiz organizasyonlara yaklaşık 130 ile 150 arasında sporcu katılım gösteriyor.

Covid kurallarına uygun yarışlar

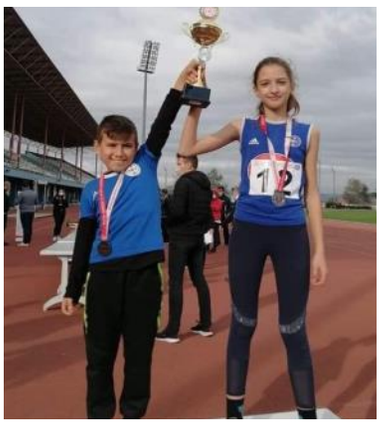
2020 yılı itibariyle tüm dünyayı etkisi altına olan covid-19, tüm spor dünyasını etkiledi. Bir süre herkeste olduğu gibi bizler de evlerimize kapandık. Faaliyetlerimiz durdu. Sonrasında yeni normalleşme ile birlikte yeniden sahalara çıktık. Yaptığımız il birinciliği yarışlarında bu sefer covid-19 endişesi içinde organizasyonlar yapmaya başladık. Başta hepimiz bu süreci nasıl koordine edeceğimiz konusunda acemilikler yaşadık. Ancak gerek federasyonumuzun gerekse tesislerimizde Sağlık Bakanlığı’nın yönergeleri doğrultusunda oluşturulan tedbirler ışığında, bizler de covid kurallarına yönelik önlemlerimizi aldık ve süreci bu şekilde yönetebildiğimizi düşünüyorum.

Covid kurallarına azami özen göstererek, devletimizin koyduğu kurallara uyarak yarışmalarımızı gerçekleştirmeye başladık. 2020 yılı içerisinde önce Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile birlikte Herkes İçin Spor Federasyonu’nun koordinatörlüğünde yapılan ‘Avrupa Spor Haftası’ etkinliklerine katıldık. Burada ‘Laser Run Bursa İl Birinciliği’ yarışımızı düzenledik. Ardından Gemlik İlçe Gençlik ve Spor Müdürlüğü, Gemlik Belediye Spor Kulubü ile birlikte ‘Karacaali Biathle Yarışları’ düzenledik. Yarışmaya, farklı yaş kategorisinde toplam







132 sporcumuz katıldı. Daha sonra "10 Kasım Atatürk'ü Anma ve Atatürk Haftası" programı çerçevesinde düzenlediğimiz ve 160 sporcunun katılımıyla '10 Kasım Atatürk'ü Anma ve Laser Run Bursa İl Birinciliği' yarışlarını organize ettik. 2020'nin son yarışını ise 'Bursa Laser Run İl Birinciliği' olarak düzenledik.

Bursa'da ilk tetratlon yarışı

Bu yıl için de yine toparlanmaya dönük olarak yıllık faaliyet takvimimizi oluşturduk. İlk yarışımızı ocak ayı sonunda yüzme, koşu ve atış branşlarını içeren 2021 yılının ilk triathle müsabakası olarak 'Bursa Triathle İl Birinciliği Yarışları' adı altında gerçekleştirdik ve yarışmamıza 90 sporcu katıldı.

Ve bu sene ilk defa eskrimin de içinde olduğu tetratlon (4'lü) yarışımızı, 'Bursa Tetratlon İl Birinciliği Yarışları' adı altında il temsilcilikleri düzeyinde Türkiye'de ilk defa biz gerçekleştirdik. Triathle ve tetratlonu içeren iki ayrı yarışma olarak şubat ayında düzenlediğimiz müsabakalara triathleda 64, tetratlonda 18 sporcu katılım gösterdi.

Hedefimiz 'Masterlar Türkiye Şampiyonası'

Bursa İl Temsilciliği olarak en büyük hedeflerimizden biri, 'Masterlar Türkiye Şampiyonası'nı Bursa'da düzenlemek. Tüm masterlarımız bu projeye sıcak yaklaşıyor. Yarışın sadece masterların katılımına yönelik olması yönünde bir talep var. Bu çalışmayı gerçekleştirmek için öncelikli olarak master sporcular ile bir grup kurduk. Türkiye çapında bunun çalışmalarını yapıyoruz.

Öte yandan bu yıl içerisinde gerçekleştirmeyi istediğimiz özel bir yarışma daha var. Engelli bireylere yönelik olarak sosyal sorumluluk projesi çerçevesinde tekerlekli sandalye koşusu ve lazer silahı atışı şeklinde formülize edilecek 'Engelli Laser Run Yarışları' yapmak istiyoruz. Bunu da en kısa zamanda gerçekleştirerek engelli bireyleri de modern pentatlon sporu ile tanıştırma arzusundayız.

Modern pentatlon sporuna dönük olarak tüm bu olumlu gelişmelere karşın, bir takım eksiklerimiz de olduğunu ifade etmek isterim. Her şeyden önce modern pentatlona temas eden sporcu sayımız her geçen gün artış içerisinde. Ancak yeni katılım gösteren sporculara spor malzemeleri konusunda yeterince destek olabildiğimizi söyleyemem. Lazer silah konusunda yaşadığımız sıkıntıları federasyonumuz yerli silah projesiyle birlikte çözmek üzere. Yine eskrim malzemeleri konusunda da bir takım ihtiyaçlarımız var.

> Federasyonumuz bugüne kadar birçok önemli çalışmaya imza attı. Gerek üniversitelerle yapılan işbirlikleri, gerekse yerli ve milli lazer silahı üretilmesine öncülük edilmiş olması, modern pentatlon sporu adına devrim niteliğinde.

Eskrim eğitimi Bursa'yı modern pentatlonda ileriye taşır

Malzeme dışında Bursa'nın şu an yaşadığı en büyük sıkıntılardan biri, eskrim eğitimi konusunda. Eskrim ders ücretleri çok pahalı olduğu için birçok yetenekli sporcumuz ekonomik koşullar nedeniyle eskrime adım atamıyor. Bursa'da bu alanda istekli ve yetenekli çok faza sporcumuz bulunmaktadır. Bursa'da sporcularımıza eskrim alanında destek verecek antrenör olması halinde, ilimizin modern pentatlona yönelik altyapısının gelişiminde ve başarılarının artmasında etkili olacağına olan inancım tam. Yine binicilik alanı da tüm Türkiye'de olduğu gibi kendi içerisinde problemli alanlarımızdan biri. Şu anda 4-5 sporcumuz binicilik yapmaya başladı. Bu alanda da bir takım düzenlemeler ve planlamalar olması gerekiyor. Ben inanıyorum ki yapılacak ihtiyaç analizleri doğrultusunda eksiklerin asgari bir seviyeye çekilmesi halinde, modern pentatlon sporunun altyapı gelişiminde de ciddi yol kat edebiliriz.

Son olarak ifade etmek isterim ki, Türkiye'de modern pentatlon sporunun, hem ülkemizde hem de uluslararası arenada önemli bir seviye geldiğini görmek, uzun zamandır bu alanda emek veren bizleri çok çok mutlu ediyor. Federasyon başkanımız Sayın Veli Ozan Çakır ve değerli yönetim kurulu üyeleri sayesinde sporumuz çok büyük bir yol aldı. Bugüne kadar birçok önemli çalışmaya imza atıldı. Gerek üniversitelerle yapılan işbirlikleri, gerekse yerli ve milli lazer silahı üretilmesine öncülük edilmiş olması, modern pentatlon sporu adına devrim niteliğinde. Yine kulüplerimize nakdi yardımlar yapılması, modern pentatlon sporuna olan inancı ve motivasyonu artıran pozitif gelişmeler. Bu vesileyle bu alanda emeği geçen federasyonumuz başta olmak üzere, il müdürlüğümüze, kulüplerimize ve modern pentatlonun gelişimine katkı sunan herkese teşekkürlerimizi sunuyorum. El ele vermemiz halinde modern pentatlonda daha da iyi bir seviyeye geleceğimize yürekten inanıyorum.

AÇIK YAŞ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	ÖZYÜKSEL İlke	34-32-000309	1997	Karaburun SK	2:18,43	274	16V-5D	259	12:25,36	555	1088
2	AKŞİN İpek		1996	TED Ankara Koleji	2:15,90	279	19V-2D	286	13:22,45	498	1063
3	ALPUĞAN Sesİm	06-32-000832	1999	Anka Spor Gelişim	2:24,89	261	15V-6D	250	12:43,13	537	1048
4	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	2:21,56	267	18V-3D	277	13:32,77	488	1032
5	ASLAN Sidal	06-32-000630	1999	Ankara Eskrim Pentatlon	2:20,68	269	15V-6D	250	13:22,94	488	1007
6	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,41	260	13V-8D	232	14:28,17	432	924
7	EYİPOĞLU Selİn	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,72	259	10V-11D	205	15:13,07	387	851
8	BAHAR Çİsel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	3:11,55	167	12V-9D	223	15:37,77	363	753
9	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	2:46,08	218	5V-16D	160	16:41,36	299	677
10	ÖRDEK Gİzay	06-32-001141	1998	Kurt Yüzme İhtisas	3:18,88	153	7V-14D	178	16:15,31	325	656
11	ÖZTÜRK Melike		2001	Bursa Modern Pentatlon	3:19,57	151	2V-19D	133	15:49,22	351	635

GENÇ KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	POLAT Yaren Nur	06-32-000635	2001	Başkent Çankaya	2:21,56	267	18V-3D	277	13:32,77	488	1032
2	CESUR Beyza	16-32-000414	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,41	260	13V-8D	232	14:28,17	432	924
3	EYİPOĞLU Selin	16-32-000564	2002	Bursa Yüzme SK	2:25,72	259	10V-11D	205	15:13,07	387	851
4	BAHAR Çİsel	16-32-000158	2002	Bursa Modern Pentatlon	3:11,55	167	12V-9D	223	15:37,77	363	753
5	DENİZ Lara	06-32-001211	2000	Enerji Yüzme SK	2:46,08	218	5V-16D	160	16:41,36	299	677
6	ÖZTÜRK Melike		2001	Bursa Modern Pentatlon	3:19,57	151	2V-19D	133	15:49,22	351	635

U-19 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	GÜLEL Selen	06-32-001594	2003	Ankara Yüzme SK	2:26,49	258	9V-12D	196	13:33,04	487	941
2	ÇALIŞKAN Ebrar	16-32-000538	2004	Bursa Yüzme SK	2:20,32	270	13V-8D	222	14:29,68	431	923
3	DEMIR Ilayda	34-32-000128	2004	Haliç Su Sporları	2:29,90	251	12V-9D	223	15:00,09	400	874
4	BOZDAĞ Bensu	41-32-000635	2004	Kocaeli Yıldızlar	2:47,33	216	9V-12D	196	14:49,94	411	823
5	GÜL A. Bensu		2004	Angora Modern Pentatlon	2:27,57	255	9V-12D	196	15:59,09	341	792
6	GÜLDÜR Naz	06-32-001007	2004	Başkent Çankaya	2:42,45	226	12V-9D	223	16:07,91	333	782
7	AKDEMIR Tuğba Ceren	06-32-000823	2004	Yakamoz Yüzme SK	2:53,74	203	11V-10D	214	16:37,69	303	720
8	ÖZKARANLIK Yağmur	16-32-001011	2006	Bursa Ferdi	2:42,59	225	8V-13D	187	17:47,77	233	645
9	KESKİN Sevİn Ezo	06-32-000975	2004	Kurt Yüzme İhtisas	2:56,48	198	6V-15D	169	17:04,19	276	643
10	YILDIRIM Sude	06-32-001884	2004	Angora Modern Pentatlon	2:41,23	228	2V-19D	133	17:03,10	277	638
11	GÖCEK Nİl Eylül	06-32-001066	2003	Enerji Yüzme SK	2:49,94	211	7V-14D	178	18:02,29	218	607

U-17 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	ALTINBAŞ Zeynep	06-32-001514	2005	Enerji Yüzme SK	02:12,83	285			10:15,22	515	800
2	ÖZRODOP Eda	16-32-000872	2007	Bursa Yüzme SK	02:38,98	233			10:08,71	522	755
3	DEDE Belemir Almira	44-32-000595	2005	1966 Malatya GSK	02:34,88	241			10:36,99	494	735
4	EKİCİ Zeynep Yazgi	06-32-001164	2006	Anka Yüzme SK	02:32,74	245			11:29,55	441	686
5	BOĞAN Başak Yaprak	41-32-000289	2005	Kocaeli Gsim SK	02:39,02	232			11:50,24	420	652
6	ÖMÜR Ayşegül	16-32-000986	2006	Bursa Yüzme SK	02:47,34	216			12:10,39	400	616
7	MALKOÇ Yağmur Ayşe	54-32-000008	2006	Adapazarı Bld. SK	02:24,39	262			13:05,66	345	607
8	AYDIN Naz	44-32-000509	2006	Pelit Yüzme SK	03:00,64	189			11:55,98	415	604
9	CIVELEK Cemre	16-32-000430	2006	Başaran Züccaciye	02:45,07	220			12:31,90	379	599
10	ALTIN Melİs	06-32-001474	2005	Ankara Yüzme SK	02:44,39	222			13:36,58	314	536
11	KAYA Ecrin	06-32-001533	2006	Aykon SK	03:05,49	180			13:13,83	337	517
12	GÖCEK Naz Nehİr	06-32-001576	2006	Enerji Yüzme SK	03:33,46	114			14:28,14	262	376
13	ÇOLAK Cansu	16-32-001371	2006	Gemlik Bld SK	03:59,71	71			15:40,89	190	261
14	ESKİKURT İdİl		2006	Kurt Yüzme	04:16,08	38			17:16,34	94	132

U-15 KADINLAR SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	E Derece	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	YÜCEFAYDALI Ela	06-32-001700	2008	Anıttepe Altınkulaç	01:19,82	251			06:36,08	564	815
2	AKGÜN Yağmur	44-32-000587	2008	Malatya GHSİM SK	01:16,64	257			06:47,89	553	810
3	KARAKAŞ Duru	16-32-000988	2008	Bursa Yüzme SK	01:11,90	267			07:10,35	530	797
4	ÖZTÜRK Rana	16-32-000984	2008	Başaran Züccaciye	01:22,72	245			07:00,76	540	785
5	GÜVENÇ Neva Naz		2009	Yaşamkent SK	01:11,90	267			07:27,10	513	780
6	PEKGÖZ Sudenaz	06-32-001571	2007	Yakamoz Yüzme SK	01:22,45	246			07:06,43	534	780
7	KESEBİR Tulya	06-32-001884	2010	Yaşamkent SK	01:23,34	244			07:04,80	536	780
8	KOCAOĞLAN İrem Su	44-32-000506	2009	Pelit Yüzme SK	01:24,15	242			07:08,83	532	774
9	ÜNLÜTÜRK Yağmur Naz	42-32-000068	2007	Konya GSİM SK	01:23,77	243			07:43,29	497	740
10	ADAŞ Efsun Arzu	16-32-001207	2008	Gemlik Bld SK	01:17,15	256			07:59,81	481	737
11	SEÇGİN Ebru		2007	Ankara Yüzme SK	01:24,84	241			08:03,41	467	708
12	ÇAĞLAYAN Irmak	06-32-001695	2007	Başkent Anıt	01:37,04	216			07:50,46	490	706
13	DOĞAN ADA	16-32-001273	2008	Gemlik Bld SK	01:19,32	252			08:33,81	447	699
14	ÇAKAN Nadide Nehir	06-32-001792	2012	Enerji Yüzme SK	01:41,54	207			08:04,69	476	683
15	SEVİNDİK Şevval	16-32-001050	2008	Gemlik Bld SK	01:26,82	237			08:41,21	439	676
16	CESUR Ecrin	16-32-001179	2008	Bursa Albatros	01:41,42	208			10:59,23	301	509
17	AKTAŞ Elif Naz	44-32-000530	2009	Malatya GHSİM SK	01:26,45	238			DNF		238

Not: Sıralama, 7-9 Ocak 2021 tarihinde Ankara'da gerçekleştirilen Ulusal Sıralama Yarışları ve U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

AÇIK YAŞ VE GENÇ ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Yüzme	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	ÇALIŞKAN Yunus*	16-32-000593	2001	Bursa Yüzme SK	2:12,11	286	17V-7D	250	11:05,46	635	1171
2	ÜNAL Buğra	06-32-000880	1997	Başkent Genç. Masterlar	2:10,29	290	15V-9D	234	10:56,47	644	1168
3	SELÇUK Arda	06-32-000511	1998	Angora Modern Pentatlon	2:10,84	289	19V-5D	266	11:51,22	589	1144
4	EKİN Canberk Hulusİ	06-32-001058	1994	Ankara Yüzme SK	2:18,99	273	17V-7D	250	11:45,37	595	1118
5	NUSRETOĞLU Dora*	06-32-000900	2000	Başkent Çankaya	2:06,13	298	14V-10D	226	12:32,29	(-20)528	1052
6	GÜNGÖR Hakan Can*	06-32-001068	2002	Enerji Yüzme SK	2:18,89	273	12V-12D	210	12:27,46	553	1036
7	İSPANAKÇI Erhan*	44-32-000516	2002	1966 Malatya GSK	2:25,67	259	6V-18D	162	11:43,81	597	1018
8	ALTUNAY Emre*	16-32-001044	2001	Bursa Yüzme SK	2:18,92	273	16V-8D	242	13:32,42	488	1003
9	IŞIKLAR Baran	06-32-000789	1998	Kurt Yüzme İhtisas	2:51,73	207	16V-8D	242	13:11,75	509	958
10	DEMİRTAŞ Emlrhan*	41-32-000481	2002	Kocaeli Yıldızlar	2:22,04	266	10V-14D	194	13:26,63	494	954
11	DEMİRYOL Mete Berk	44-32-000095	1999	Pelit Yüzme SK	2:31,57	247	11V-13D	202	13:48,50	472	921
12	ÖRSEL Mert Yasİn*	06-32-001858	2002	Angora Modern Pentatlon	2:15,86	279	8V-16D	178	14:47,07	413	870
13	TOKAT Ufuk Ulaş*	16-32-000486	2002	Bursa Modern Pentatlon	2:39,68	231	12V-12D	210	15:43,83	357	798
14	SAYMAZ Burak Hakan	06-31-001008	1991	Enerji Yüzme SK	2:26,75	257	9V-15D	186	16:44,61	296	739
15	ÜNAL Mehmet Fatİh		1996	Rota SK	3:41,77	107	11V-13D	202	-	-	309

U-19 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Yüzme	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	TOPAKLI Tolga	06-32-001038	2004	Enerji Yüzme SK	2:12,72	285	17V-7D	250	12:50,58	530	1065
2	MURAT Furkan	06-32-001178	2004	Ankara Yüzme SK	2:23,20	264	15V-9D	234	12:41,86	539	1037
3	AK Yağiz	06-32-009435	2004	Başkent Çankaya	2:11,09	288	12V-12D	210	13:03,26	517	1015
4	KORUYUCU Berkay	06-32-001238	2003	Ankara Yüzme SK	2:33,50	243	14V-10D	226	13:14,36	506	975
5	ŞEKER İbrahİm	44-32-000472	2004	1966 Malatya GSK	2:27,85	255	12V-12D	210	14:00,54	460	925
6	AHMED Doğukan		2003	Rota SK	2:37,03	236	9V-15D	186	13:30,19	490	912
7	BALIKÇIOĞLU Sercan	16-32-001048	2003	Bursa Modern Pentatlon	2:47,95	215	6V-18D	162	13:57,00	463	840
8	AKDEMİR Tolga Eren	06-32-000810	2003	Yakamoz Yüzme SK	2:38,17	234	10V-14D	194	15:08,55	392	820
9	AYBEK Arda	44-32-000626	2004	Lider Yüzme SK	2:54,44	202	7V-17D	170	14:20,77	440	812
10	YILDIZ Can	16-32-000867	2003	Turkey	2:27,88	255	-	0	14:43,24	417	672
11	TEKEDERE Ardil	44-32-000561	2004	Turkey	2:55,83	199	-	0	14:39,34	(-10)411	610
12	AKSU Eren	16-32-001374	2004	Bursa Doğa Yüzme	3:06,43	178	1V-23D	112	16:25,78	315	605
13	EREK Kayra	44-32-000566	2004	Turkey	3:13,12	164	-	0	15:32,56	368	532

U-17 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	TAŞYARAN Kıvanç		2005	Angora Modern Pentatlon	02:20,91	269			08:45,70	605	874
2	CAN Münir Mert	54-32-000018	2005	Sakarya Altınkulaç	02:13,48	284			09:37,66	553	837
3	ALTINBAŞ Doruk	06-32-001515	2005	Enerji Yüzme SK	02:13,68	283			09:48,01	542	825
4	VURDUM Jan Demir	54-32-000007	2005	Sakarya Atlantis	02:09,02	292			10:47,67	483	775
5	ALTUNAY Erkan	16-32-001045	2006	Bursa Yüzme SK	02:31,31	248			10:36,88	494	742
6	KOÇAK Mehmet Ali	54-32-000020	2006	Sakarya Altınkulaç	02:26,22	258			11:03,75	467	725
7	ÇELİK Barış Doğu	06-32-001445	2006	Enerji Yüzme SK	02:26,94	257			11:14,08	456	713
8	KARAGÖZOĞLU Yunus Emre	06-45 013587	2006	Anıttepe Altınkulaç	03:04,48	182			10:02,20	528	710
9	TEMİZ Mert Toprak	06-32-001678	2005	Ankara Spor	02:48,70	213			11:07,25	463	676
10	BAHAR Türker	16-32-000441	2007	Bursa Modern Pentatlon	02:55,79	199			11:52,70	418	617
11	AYDIN Barış	44-32-000518	2006	Pelit Yüzme SK	02:46,06	218			12:14,39	396	614
12	ARSLANTAŞ Muhammet		2007	Rota SK	02:51,62	207			12:29,72	381	588
13	DAĞCI Bahri		2005	Gelibolu Triathlon	02:52,60	205			12:30,60	380	585
14	DÖŞ Fatih Talha	46-32-000105	2006	Akçakoyunlu İdm.	02:54,50	201			12:36,52	374	575
15	DENİZHAN Arda	06-32-001853	2005	Dört Mevsim SK	03:37,60	115			16:00,80	170	285

U-15 ERKEKLER SIRALAMASI

No	İsim	Lisans No	Doğum Tarihi	Kulübü	Y Derece	Yüzme Puan	Eskrim	Eskrim Puan	K Derece	K Puan	Toplam Puan
1	KURTULAN M.Emir	16-32-001154	2009	Bursa Yüzme SK	01:11,16	268			05:58,80	602	870
2	ABABAY Kutay		2007	Rota SK	01:06,58	277			06:23,06	577	854
3	UYGUN Melih	42-32000064	2008	Konya Yüzme SK	01:12,60	265			06:22,91	578	843
4	AKGÜN Toprak	44-32-000593	2009	Malatya GHSİM SK	01:18,08	254			06:20,17	580	834
5	COŞKUN Kaan	06-32-001456	2007	Anka Yüzme SK	01:13,06	264			06:37,83	563	827
6	DEMİRTAŞ Metin	16-32-001270	2007	Bursa Doğa Yüzme	01:32,47	226			06:19,10	581	807
7	ÖZKAN Mert		2008	Rota SK	01:23,11	244			06:39,09	561	805
8	KARALAR Ege Arif	16-32-001059	2007	Bursa Doğa Yüzme	01:11,83	267			07:04,15	536	803
9	BENLİKAYA Ata	06-32-001937	2009	Ankara Yüzme SJ	01:15,43	260			06:58,76	542	802
10	CANTOSUN Muharrem Yağız	06-45-013585	2008	Anıttepe Altınkulaç	01:26,09	238			06:44,47	556	794
11	ECEVİT Alper Eymen	42-32000039	2008	Konya Yüzme SK	01:19,91	251			06:59,76	541	792
12	KARABURÇ Poyraz Eren	48-32-000031	2008	Marmaris Yıldızları	01:14,63	261			07:14,31	526	787
13	ANLAŞAN Yaman	16-32-000762	2008	Bursa Albatros	01:20,65	249			07:04,42	536	785
14	ÖZDEMİR Egehan	06-32-001886	2009	Enerji Yüzme SK	01:24,44	242			07:15,02	525	767
15	ÜNLÜ Bedirhan	48-32-000036	2009	Marmaris Yıldızları	01:12,38	266			07:57,54	483	749
16	BARBAROS Kadir Kürşat	48-32-000085	2009	Marmaris Yıldızları	01:18,72	243			07:53,84	487	730
17	BALLI Azmi Kerim	16-32-001352	2007	Gemlik Bld. SK	01:20,66	249			08:05,51	475	724
18	TOMAK Muhammed Emir	16-32-000982	2008	Gemlik Bld. SK	01:42,58	205			07:26,97	514	719
19	MAVİ Deniz Ege		2009	Rota SK	01:30,40	230			07:57,94	483	713
20	KAYA Ahmet Eren	06-32-001696	2010	Aykon SK	01:40,96	209			07:49,98	491	700
21	SONGUR Barkın	16-32-001272	2007	Gemlik Belediyesi SK	01:46,78	197			07:56,83	474	671
22	ÇELİK Onur Can	48-32-000065	2008	Marmaris Yıldızları	01:44,52	201			08:25,03	455	656

Not: Sıralama, 7-9 Ocak 2021 tarihinde Ankara'da gerçekleştirilen Ulusal Sıralama Yarışları ve U15 Gelişim Yarışları sonuçlarına göre oluşturulmuştur.

(*): Genç erkekler kategorisinde sıralamaya giren sporculara işaret etmektedir.

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	12	155
İpek	AKŞİN	64	67
Sesim	ALPUGAN	214	1
Sıdal	ASLAN	218	1

UIPM YILDIZ KADINLAR DÜNYA SIRALAMASI

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	19	63
Zeynep	ALTINBAŞ	25	53
Nil Eylül	GÖÇEK	29	46
İlayda	DEMİR	96	6
Sude	YILDIRIM	100	3
Naz	GÜLDÜR	125	1
Tuba Ceren	AKDEMİR	134	1

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
İlke	ÖZYÜKSEL	21	77
İpek	AKŞİN	60	47

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	3	53

LASER RUN DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Tomogül Sude	UYSAL	39	15
Elif	SÖZEN	58	13

LASER RUN DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Sultan	BAYRAM	49	15
Gülşah Nurcan	ÇELİK	52	13

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U17 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	61	15
Bensu	BOZDAĞ	70	13
Sude	YILDIRIM	107	11
Buse	ERDEN	136	10
Sevin Ezo	KESKİN	159	9
Doğa	KIRMAÇ	193	7
Aslıhan Refika	ULUSOY	212	5
Azra Zeynep	ERTUNÇ	228	3
Eva Su	DEMİR	296	1
Dilara	SEPİL	297	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U15 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Cemre	CİVELEK	70	15
Ecrin	KAYA	87	13
Melis	ALTIN	135	11
Yağmur	ÖZKARANLIK	153	10
Aybike	AKSAKAL	173	9
Ayşegül	ÖMÜR	223	7
Halime	SAVRAN	255	5
Başak Yaprak	BOĞAN	298	3
İrem Irmak	DOKAY	393	1
İlayda Elif	GÖKSAL	424	1
Ecehan	ÖZDEMİR	426	1
Narin Yaren	ÇELİK	431	1

TRİATHLE DÜNYA SIRALAMASI (U17 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Selen	GÜLEL	3	28

TRİATHLE DÜNYA SIRALAMASI (U11 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Neva Naz	GÜVENÇ	4	25

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U13 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Eda	ÖZRODOP	52	15
Irmak	ÇAĞLAYAN	84	13
Damla Deniz	UZUNUĞLU	141	11
Rana	ÖZTÜRK	180	10
Defne	DEMİR	194	9
Şevval	SEVİNDİK	228	7
Ceren	BAŞARAN	259	5
Yağmur Naz	ÜNLÜTÜRK	337	3
Elif	CANTEMUR	495	1
Özge	DAŞ	496	1
Azra	ÇALIŞKAN	497	1
Eylül	MEMİŞ	498	1
Ecrin	CESUR	499	1
Selin	BAŞARAN	500	1
Ayşenur	DEMLİ	501	1
Eylül Doğa	AŞAR	502	1
Sudem	TÜLÜMEN	503	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U11 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Ayşe İrem	ÇİNİER	46	15
İrem Su	KOCAOĞLAN	94	13
Dilara	COŞKUN	127	11
Nehir	AKKAYA	134	10
Ceyda	SERTKAYA	170	9
Kardelen	UZUN	205	7
Azra	ŞEN	225	5
Duru Efza	SALMAN	275	3
Duru Efza	DİLER	367	1
Ceylin	MEMİŞ	368	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U9 KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Nadide Nehir	ÇAKAN	43	15
Aylin	YILMAZ	61	13
Irmak	ÖZKARANLIK	77	11
Ela	ŞAHİN	94	10

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (40-49 MASTER KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Funda	GEZER	34	15
Nermin	ÖZKESKİN	38	13

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (50-59 MASTER KADINLAR)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Sabiha	DEMİR	18	15
Hatice Kübra	KEÇOĞLU	30	13

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	51	89
Arda	SELÇUK	90	50
Canberk Hulusi	EKİN	163	17
Baran	IŞIKLAR	184	11
Dora	NUSRETOĞLU	186	11
Mete Berk	DEMİRYOL	277	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (GENÇ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Dora	NUSRETOĞLU	6	52
Yusuf	ÜNAL	73	1

UIPM DÜNYA SIRALAMASI (YILDIZ ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Berkay	KORUYUCU	24	37
Tolga	TOPAKLI	52	16
Yağız	AK	58	14

UIPM OLİMPİK SIRALAMA (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Buğra	ÜNAL	17	81
Arda	SELÇUK	112	21
Canberk Hulusi	EKİN	128	17
Dora	NUSRETOĞLU	148	8

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

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (BÜYÜK ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Volkan	AKÇAKAYA	62	15
Samet	YILMAZER	82	13
Yılmaz	ÇELİK	126	11
Veli Ercan	KOCA	147	10
Uğur Gökhan	ARDA	171	9
Furkan	BACA	197	7
Mehmet	SOYDAN	227	5
Saim	EROĞLU	245	3

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U19 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Hakan Can	GÜNGÖR	63	15
Emirhan	DEMİRTAŞ	83	13
Servet	SAYMAZ	104	11
Renas	ZAMAN	137	10

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U17 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Tolga	TOPAKLI	69	15
Furkan	MURAT	105	13
Yağız	AK	108	11
Arda	TAŞBAŞ	157	10
Anıl	GÜNDOĞDU	183	9
Uğur	KENDİR	196	7
Ali	İSKENDER	231	5
Emre	KOÇ	282	3
Bartu Okan	MERAL	373	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U15 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Kıvanç	TAŞYARAN	61	15
Doruk	ALTINBAŞ	97	13
Erkan	ALTUNAY	146	11
Kerem	ERYILMAZ	165	10
Barış Doğu	ÇELİK	197	9
Mert Toprak	TEMİZ	238	7
Ramazan Alp	DİLEK	279	5
Berkin Ünal	EMİNOĞLU	340	3
Yasin	ASLAN	490	1
Görkem	KAPUCU	494	1
Osman İbrahim	KILIÇ	495	1

TRİATHLE 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

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U11 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Muhammet Emir	KURTULAN	56	15
Egehan	ÖZDEMİR	106	13
Davut Tuğrul	ÇELİK	139	11
Kaan	ALTUNAY	158	10
Ahmet Eren	KAYA	186	9
Ahmet Asaf	TABAŞ	223	7
Emirhan	DENİZHAN	262	5
Aybars	AKSAKAL	286	3
Eren	ERYILMAZ	386	1
Mehmet Emir	KOCAMAN	389	1
Yağız Ali	TURAN	404	1
Yusuf Ziya	GEZER	405	1
Doruk	KOCA	406	1
Emre	ERYILMAZ	409	1
Emre	TAŞÇINAR	414	1
Ertuğrul	TURGUT	425	1
Şems Tuna	TALYAK	426	1
Efe	İSFENDİYAR	495	1
Utku Efe	BÜTÜN	519	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (U9 ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Mustafa	SERTKAYA	34	15
Efe	ÖZDER	61	13
Çınar	UZUN	90	11
Taha Mete	TALYAK	119	10
Mehmet Doruk	ÖZKAN	134	9
Sarper	ÇAKAR	159	7
Mete	ÜNLÜ	175	5
Çınar	VALYANI	191	3
Emirhan	SAÇAN	223	1

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (40-49 MASTER ERKEKLER)

Adı	Soyadı	Sıralama	Puan
Serkan	VELİDEDEOĞLU	29	15
Bülent	ÇELİK	50	13
Ufuk	GEZER	72	11
Fatih Mehmet	KOÇ	83	10
Rasim	ÇELİK	97	9
Cemal	AYDIN	101	7
Kubilay	AKSAKAL	111	5
Zafer	AKTUĞU	122	3

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (50-59 MASTER ERKEKLER)

Vedat	SEVİM	38	15
Nebi	DEMİR	59	13
Ali	CEYLAN	65	11
Ali Rıza	ÜNSAL	78	10
Murteza Mustafa	KALYONCU	90	9
Kaan	ALTIN	101	7
Cemil	KEÇOĞLU	109	5

LASER-RUN DÜNYA SIRALAMASI (60-69 MASTER ERKEKLER)

Halil	TUNA	26	15
Bünyamin	KILIÇASLAN	37	13

Modern pentatlonda Nisan 2021

NİSAN 2021	ANTRENMAN	**TOHM Ankara ve TOHM Bursa** Kategori: Olimpik Milli Sporcular Yer: Ankara Eryaman TOHM / Bursa TOHM Tarih: Nisan 2021
3 NİSAN	YARIŞMA	**U17 İkinci Ulusal Sıralama Yarışı ve U15 Gelişim Yarışları** Kategori: U17,U15 Yer: Eryaman TOHM - Ankara Tarih: 3-4 Nisan 2021
7 NİSAN		**Dünya Kupası Bulgaristan II** Kategori: Büyükler Yer: Sofya - Bulgaristan Tarih: 7-11 Nisan 2021
15 NİSAN		**Dünya Kupası Bulgaristan II** Kategori: Büyükler Yer: Sofya - Bulgaristan Tarih: 15-18 Nisan 2021
22 NİSAN	TEST YARIŞI	**UIPM Yeni Modern Pentatlon Formatı Test Yarışı** Yer: Budapeşte—Macaristan Tarih: 22-25 Nisan 2021
24 NİSAN	ONLİNE CANLI	**'Pentatletlerimizle Enine Boyuna'** Program: Bialog Sohbetleri Yer: Instagram/Tmpfederasyonu Tarih: 24 Nisan 2021 Cumartesi

TÜRKİYE MODERN PENTATLON FEDERASYONU

İmtiyaz Sahibi
Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu
Adres
Sağlık Mah. Mithatpaşa Cad. 13 / 7 Çankaya – Ankara
Tel: 0312 430 81 64 Faks: 0312 430 81 64 E-Posta: info@mpf.org.tr

PentAtlet
Türkiye Modern Pentatlon Federasyonu
Aylık Haber Bülteni

Bültende yayınlanan tüm yazı ve resimlerin yayın hakkı, TMPF'ye aittir. İzinsiz yayınlanamaz ve çoğaltılamaz