

Ünivers

spor

Veteranlar İzmir'de buluşacak

Hasan Rençber

İzmir'li veteran atlet Şeref Çetinalp çalışmalarını Halkapınar Spor Kompleksi'nde sürdürüyor. Çetinalp, lise ve üniversite döneminde aktif olarak voleybol ve futbola ilgilenmesinin ardından, spor yaşantısına uzun yıllar ara verdi. Bu dönemde de zaman zaman gerçekleştirdiği koşularla formunu koruyan Çetinalp, bu çalışmalarının faydasını, dinç bir bedenle ve 70 yaşında döndüğü spor yaşantısında ardarda kazandığı madalyalarla gördü. Ulusal, Avrupa ve Balkan veteran şampiyonalarında bir çok madalya elde eden ve aynı zamanda 70 yaş üstü 100 metre Türkiye rekorunun

da sahibi olan milli atlet, İzmir'de düzenlenecek olan şampiyonada da ter dökcek. Atatürk stadının ev sahipliği yapacağı ve 50 Avrupa ülkesinden 35 yaş üstü 4 bin'e yakın sporcunun katılacağı şampiyona, 2005 Üniversite Olimpiyatları ve 2010 dünya basketbol Şampiyonası'nın ardından bir diğer ciddi sınav olarak göze çarpıyor. Aynı zamanda 20 bin yabancı izleyiciyi de konuk edecek EVACS'ın, şehrin tanınırlığını artırmanın yanı sıra 30 milyon Euro gibi büyük bir maddi katkı sağlaması da planlanıyor.

Tema; "Çocukluktan yaşlılığa sağlıklı yaşam"
İzmir'i ziyaret eden Avrupa Veteranlar Atletizm Birliği Başkanı Kurt Kaschke, Konak Belediye Başkanı Sema Pekdaş'ı ziyaretinin ardından yaptığı açıklamada; İzmir'in, sporun merkezi olması gereken bir şehir olduğunu belirterek, "Genç kuşağa sporla sağlıklı yaşamayı aşılamayı; kuşaklar arasında işbirliği kurarak birbirlerini anlamasını ve bu işbirliğini sürdürmeyi planlıyoruz. Şampiyonada mesajımız 'yıllar geçtikçe yaşıyoruz ama hala içimizdeki o çocuk ruhu taşıyoruz ve doğayı, sporu, insanları seviyoruz' olacak" diye konuştu.

İyi birey, iyi vatan

1923

Kuruluş
İsim babası ve kurucu başkan:
Süleyman Ferit Bey (Eczacıbaşı)

Milli Lig'e katıldı

1959

Milli Lig kurula-
na kadar İzmir
Ligi'nde 6 defa
şampiyon oldu.

1964-1965

Milli Lig'den düştü
ancak bir sene sonra
tekrar yükseldi.

2. Lig'e düştü

1969-1970

1977-1978

3. Lig'e düştü ancak
diğer sezon tekrar 2.
Lig'de yerini aldı.

1991-1992

2. Lig'den
3. Lig'e düştü.

Burak Karayalçın Engin Öztürk

Son yıllarda adından sıkça söz ettiren Bucaspor altyapısının mimarı Seyit Mehmet Özkan önderliğinde startını verdiği yapılanmayla yeni bir soluk ve ivme kazanan Altınordu, yeni yönetimi ve teknik heyetiyle iki sezon üst üste şampiyon olarak gelecek sezon Ptt 1. Lig'de mücadele etmeye hak kazandı. Şeytanlar, geniş zamana yaydıkları 1. Lig hayallerine beklemedikleri kadar erken ulaşmış oldu.

Bu sezon genç ama bir o kadar da kaliteli kadrosuyla mücadele ettiği 2. Lig Kırmızı Grup'ta tecrübeli rakiplerinden Alanyaspor ve Ankaragücü'nün önünde 81 puanla şampiyon olan İzmir ekibi, 77 gol atarak ligin en golcü takımı ünvanını Ankaragücü ile paylaştı. Aynı zamanda ligu en az mağlup olan(3) ve en az gol yiyen(23) takım konumunda bitirdi. İç saha maçlarını oynadığı Alsancak Stadı'nda da 17 maçta 12 galibiyet 5 beraberlik olarak sezonu sahasında nağmalap olarak tamamladı.

Vizyon: Dünyada Saygıyla Tanınmak

"Kanıt ve Kayıt Dayalı Özkaynak Yönetim Sistemi" ve "Performans Yönetim sistemi" ilkelerini ödünsüz uygulayan, "Altınordu Marka Değeri" yaratarak kendi ekonomisini çeviren, Türkiye'de örnek bir futbol kulübü olarak dünyada saygıyla tanınmaktadır.

Misyon: Gerçek profesyonel futbolcular yetiştirmek

Çocuklarımıza spor yaptırmak, sporu sevdirmek ve onların sportmen bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlamak, içlerinden seçilmiş doğal yetenekli gençlerimizden "İyi Birey, İyi Vatandaş, İyi Futbolcu" niteliklerini benimsemiş olan, "Gerçek Profesyonel Futbolcular" yetiştirmek ve bu hizmetini Altınordu arması ile Milli Takımlarımız öncelikli olmak üzere ülkemiz ve Dünya futboluna sunmaktır.

Başarının mimarlarından Hüseyin Eroğlu

İki yılda gelen büyük başarıların en yakınında olan isimlerden Altınordu Teknik Direktörü Hüseyin Eroğlu ile görüştük. Şampiyonluğu, tesisleri, takımdaki iç ortamı, alt yapıyı ve gelecek sezon planlarıyla ilgili birçok önemli noktayı konuştuk. Mehmet Özkan ile beraber çalışmaya başladıktan sonra amacımız sportif gibi görünse de, aslında futbolcu yetiştirmektir. Yetiştirdiğimiz futbolcuları A takım seviyesinde oynatmaktır. Bu süreç iyi geçti aslında. Bucaspor ile yollarımızı ayırdıktan

sonra Altınordu'da yola devam etme kararı aldık. İki yıldır Altınordu'da çalışıyorum ve iki yıldır şampiyon oluyoruz. Bu bir antrenör için gurur ve mutluluk verici. Bu seneyi de şampiyon bitirmek bizi oldukça sevindirdi.

Altınordu'da yeni bir yapılanma süreci oldu

İki yıl önce Mehmet Özkan bize güvenip teknik direktörlük görevi verdikten sonra, yapılanma sürecine girmemiz gerekiyordu. 3. Lig tecrübesi olan futbolcumuz yoktu. Diğer hocalarımızla toplandık ve 15-20 gün içerisinde iyi bir takım kurduk. 3. Lig'e yabancıydık ama kendimize güveniyorduk. Bu işi başaracağımızdan emindik. Kamuoyu bize tedirgin bakıyordu. Bu işi akademi ve altyapı hocaları ile başaracağımıza inanmıyordu. Yeni olmamıza rağmen bu işte, donanımlı bir ekibimiz var. Lige ısındıkça tempomuz artmaya başladı ve ilk senemizi şampiyon olarak bitirdik.

Bu işler olurken aynı zamanda alt yapı için de çalışmalarımız vardı. Mehmet Özkan alt yapı için tesisleşmeyle başlayarak, oteller tuttu. Akademi hocalarına çalışma imkanları sağladı. Üstte bir şeyler olurken altta da bir şeylerin ilerlemeye başladığını söyleyebilirim. İlk sene böyle geçti.

2. Lig'e çıktığımızda ise bu ligu tanıyan daha önce tecrübesi olan futbolcu sayımız çok azdı. Biz ama ayaklarımız sağlam basarak, çıkıp lige alışım derken, bir de baktık ki iyi gidiyoruz. Aramıza katılan yeni futbolcularımız vardı ve aynı zamanda



takımın iskeletini de korumuştuk. Sürekli ivmeyi arttırdık. Futbol anlamında da iyi şeyler yapmaya başladık ve bir de baktık ki zirvedeyiz. Futbolcularımızla hep önümüze bakmamız gerektiğini konuştuk ve iyi göğüsledik.

Transferler yoğun araştırma gerektiriyor

Çok araştırarak aramıza kattık oyuncuları. Alacağımız oyuncuları her yönüyle inceliyoruz; futbolculuğu, karakteriyle, takımımıza uyacak mı diye. Ve onlara gelmeden önce de şunu söylüyoruz: "Biz sizi geliştireceğiz" Futbol anlamında kulübün yapısı

bu ve oyuncuların ayak uydurmaları gerekiyor. Yeni gelen oyuncular da bize ayak uydurup, önemli katkılar sağladılar. Altınordu kulübü futbolcular için maddi anlamda büyük paraların dönmediği bir kulüp. Ancak zamanında ödemelerin yapıldığı, tesisleri olan bir kulüp. Bu da futbolculara çalışmaktan başka çare bırakmıyor. Bu koşullar sağlandıktan sonra biz de teknik ekip olarak çok iyi çalışıyoruz. Kazandığımız başarılar da bunu gösteriyor. Keyifli bir ortamımız var; aile gibiyiz. Başarı kaçınılmaz böyle olunca.

Geliştiklerini görünce güvenleri arttı

Motivasyonu yüksek olan yani gerginlik ve stresten uzak olan takımlar

başarılı daha kolay yakalıyor. Genç bir takım olduğumuz için, bu ipi göğüsleyemez stresi kaldıramaz dendi. Aslında futbol çok ta yaşla alakalı değil. Mutluyorsa futbolcu, sizi başarıya götürüyor. Oynayan oynamayan bütün oyunculara eşit yaklaşıp, hepsiyle ayrı ayrı ilgilendik. Oyuncularımız da geliştiklerinin farkına vardılar. İlk sene oyuncularımız gelişecek dediğimizde başlangıçta inanmasa da, gelişimini gözlemledikten sonra bizlere güvenleri arttı. Nolursa olsun futbolcularımıza karşı adil olmaya çalıştık. Hakeden formayı kaptı takımımızda. Oyuncuların kadroda yer bulması için hak etmesi gerekiyor.

Aile ortamında çalışıyoruz

Tesislerimizin Kuşadası'nda şehre uzak olması ilk yıllarda avantajdı. İzmir'de iki yıl önce tesislerimiz yoktu. Mehmet Bey'in gayretiyle Kuşadası'na tesisler, saha ve konaklanacak yerler yapıldı. Bu çok büyük atılımdı. Bizim için çok iyi oldu. Futbolcularımızı bir yerde tuttuk. Onlarla ortak hareket etmemizi ve sürekli bir arada olmamızı sağladı. Beraber sevindik, beraber üzüldük. Onlara Kuşadası'nda eğlenceli bir ortam sunduk. Asla katı kurallar koymadık. Mutlu bir tablo çizdik oyuncularımıza. Onlar da başarının en büyük mimarı oldular. Başkan bize çok güveniyor. Mehmet beyle uzun yıllardır birlikteyiz. Bizimle diyalogu gerçekten iyi. Bize çok güveniyor.



ndaş, iyi futbolcu

2 1995-1996 2002-2003 2007-2008 2010-2011 2012 2012-2013 2013-2014

3. Lig'i sonuncu tamamlayarak uzun yıllar sonra amatör kümeye geri döndü.

6 yıllık amatör küme mücadelesinin ardından 3. Lig'e dönüş.

Çıkışını devam ettirerek 2. Lig bileti aldı ancak bir sezon sonra tekrar 3. Lig'e düştü.

Playofflar ile 2. Lig'e yükseldi. Ertesi sezon tekrar 3. Lig'e düştü.

2012

S. Mehmet Özkan başkanlığında takım kurumsal-laştırıldı.

Yeni yönetimle beraber ilk sezonda 3. Lig'i bitime iki hafta kala şampiyon tamamladılar.

2. sezonlarında da üst üste ikinci şampiyonlukla gelecek sezon PTT 1. Lig'de oynamaya hak kazandılar



Teknik heyet

Ufuk Kahraman, Hüseyin Eroğlu ve Sezgin Sönmez kendilerini alanlarında geliştirmiş ve takıma büyük katkı sağlayan hocalar. Aynı zamanda eskiden beri çalıştığımız ve alışık olduğumuz arkadaşlar. Eskiden antrenörlük anlamında tek birey olurdu takımın başında, şimdi öyle bişey kalmadı. Ekip olmak zorundasın. Ben bu konuda çok şanslıyım. Karakterli ve çalışkan insanlarla bir arada çalışıyoruz. Futbolcular ve diğer herşey hazır; artık iş bize düşüyor. Bir şampiyon, saygı duyulan bir takım yaratmak gerekiyor. Güzel futbol izletmek gayet iyi tabii ama rakibe, taraftara, hakeme saygı alanında da ilkleri başardık. İki sezon üst üste şampiyon olmanın yanı sıra rakiplerden gelen takdirler bizleri çok mutlu etti. Ekip olarak 24 saatimizi başarı için harcıyoruz ortak düşünüp karar verebiliyoruz. Ailelerimiz eşlerimiz fedakar Tesislerimiz İzmir dışında olduğu için ailelerimizle sık sık görüşemiyoruz. Eşlerimiz burda çocuklarımıza bakıyor. Onlarda büyük fedakarlık yapıyor ama biz futbolun doğası gereği fedakarlık yaparak hem kendi hem de ailemizin geleceği için çalışıyoruz. Ayrıca Mehmet Bey ile bir yola çıktık ve sözümüzü tutuyoruz. Kırılma anı Güngören maçı ders oldu. Ligden düşen bir takım yenildik. Dönüm noktası bu olabilir. Maçtan önce çok uyardık Ankaragücü galibiyetinden sonra rehavete kapılmaması için.

Maçın mutlak favorisiydik ama yenildik. Bu bize ders oldu. O maçtaki mağlubiyetten sonra 8'de 8 yaptık. Bizim için kötü durumdan hayırlı bir sonuç çıktı.

Taraftar tepkileri

Taraftarın tepkileri oldukça olumlu. Seyircinin orda yaşadığı coşku bizi çok mutlu ediyor. Özellikle yaş olarak biraz ilerde olan bir grup var ve uzun yıllar başarı beklemişler. Onları da sevindirdik. Altınordu sevgisi aşılama çalıştığımız çocuklar var futbol okullarında. Onlar da geldiler maçlarımızı, onların da sayısı artıyor. Biz ekip olarak örnek durumdayız. Onlara en iyi şekilde örnek olmalıyız. Bu başarılarla ve örnek davranışlarımızla taraftar sayımızın da artacağını düşünüyorum. Yeni jenerasyon başarılı bir Altınordu takımını destekleyecektir.

İzmir futbolu

İzmir'de futbol anlamında harekete ihtiyacımız var. Taraftar ve futbol anlamında silkinmek şart. Süper Lig'de en az iki takım olması gerekiyor. İzmir Türk futboluna büyük değerler katmış, köklü kulüplere sahip ancak son yıllarda oldukça geri planda kaldı. İnşallah şehrimizi de başarıyla yukarı doğru taşımayı umuyoruz.

Ayaklarımız yere basacak

İskeletimiz ve belli bir sistemimiz var. Bunun dışına çok fazla çıkmak istemiyoruz. Tabii ki gidecek ve kalacaklar olacak bunlar futbolun doğasında

var ama ayaklarımız yere basacak. Ptt 1. Lig çok zorlu bir lig. Birçok kaliteli takım var. Öncelikli hedefimiz bu zorlu ligi tanımak ve buraya tutunup kalıcı olmak. Daha sonra gidişatı göreceğiz. Tabii ki yukarıları istiyoruz.

Yabancı transferi

Kulübümüz prensibi gereği yabancı oyuncu almayı düşünmüyoruz. Başkanımız Türk gencine güveniyor. Bu gençlere gerekli desteği, eğitimi verdiğinizde onların yabancılardan daha iyi olacağını düşünüyor. Biz de planlarımızı bu şekilde gerçekleştiriyoruz.

Alt yapı

Biz üstte birşeyler yaparken altta da adete bir ordu çalışıyor. Aşçımıza kadar her birimiz ortak hedef doğrultusunda çalışıyoruz. Herkesin A takıma da alt yapıya da katkısı var. Herkes için bir taraftan tutuyor. Ufak gruplar için turnuvalar düzenleniyor. Yurt dışından birsürü takım geldi. Yazın bizim takımlarımız yurt dışına gidecek. Bunlar Türk futbolu ve oyuncular için önemli şeyler. Mehmet Bey alt yapıya çok önem veriyor. En büyük isteği gelecekte A takım forması giyen oyuncuların kendi altyapımızdan yetişen oyuncularından oluşması. Hatta milli takım ve yurtdışında da forma giyecek oyuncular yetiştirmeyi hedefliyoruz. Altyapıda doğru işler yapıp doğru eğitimler verdiğinde oyuncular gelişmeye ve milli takımlara çağırılmaya başlıyor. Son zamanlarda hemen her gruptan milli takıma oyuncu verdik. Asıl iş kalıcı orada olmakta. Başkaları gezerken senin çok çalışıp orada başarıyı yakalayıp kalıcı olman lazım. Hem kişisel olarak hem yetenek olarak gelişmek şart. Kendini futbola adanmaz, profesyonel futbolculuğa odaklanmazsan bir yerlere gelemezsin.

İyi birey iyi vatandaş iyi futbolcu

Sadece futbolculuk değil, karakter ve davranışlarının da düzgün olması lazım. Aynı zamanda vatandaşsın. Toplum seni gözlemliyor. Onlara iyi örnek olmak lazım. Çok çalışıp her açıdan kendini geliştirmek zorundasın. Biyerlere gelmek için fedakarlık yapmak şart. Mehmet Bey futbolcuların sadece sahada değil her yerde gelişmesine önem verdiği için altyapıdaki oyuncularımıza diksiyon, İngilizce gibi kurslar verdiriyor.



Seyit Mehmet Özkan

Göztepe Efsanesi ve Eski Teknik Direktörü (Bombacı) Halil Kiraz

Mehmet Özkan' da bizim zamanımızdaki Göztepe'nin idarecilerini görüyorum. Kendi reklamını ve menfaatini düşünmeden Altınordu için elinden geleni yapıyor. Bütün Altınordu camiası da çoğalarak onun yanında olmaya devam ediyor. Gerçekten mükemmel bir başkanları, kadroda ve teknik heyette kaliteli isimleri var. Hakettikleri başarıyı kazandılar. İlerleyen zamanda bu başarılarını sürdürmelerini temenni ediyorum.

Bucaspor Teknik Direktörü Mustafa Bahadır

"Hedefler saptanıp, bu doğrultuda çalışılıp, yatırımlar yapılmış. Ve sonunda başarıya ulaşıldı. Başta Mehmet Özkan ve Hüseyin Eroğlu olmak üzere maddi ve manevi görevini yerine getiren herkesi tebrik ediyorum. Hüseyin hoca çalışkan ve hedefleri olan biri. Başarıda payı çok büyük. İnşallah önümüzdeki sezon Bucaspor ve Altınordu'yu Süper Lig'de görürüz."

Karşıyaka Altyapı Direktörü Mehmet Yavuz

"İzmir takımlarının başarısı bizim için gurur kaynağıdır. Altınordu da İzmir'in köklü takımlarından biri. Aynı zamanda çocuk ve gençlere kim destek verirse bizim için değerlidir. Altınordu hepimizin olan çocuklarımıza değer verdi. Yıllardır bu doğrultuda çalışan diğer İzmir takımlarına dahil oldular. Hem bir İzmirli, hem de Altınordu'ya hizmet etmiş biri olarak başarılarından mutluluk duyuyorum. Karşıyaka Kulübü ve kendi adıma Mehmet Özkan'ı tebrik ediyorum ve saygılarımı sunuyorum."

Altay Teknik Direktörü Bekir Küçükşahal

"Özellikle sayın Mehmet Özkan ile çok büyük atılımlar yaptılar. Yönetimiyle, teknik heyetiyle, kadrosuyla müthiş çıkış yakaladılar. Bunu devam ettirirlerse yakın zamanda Süper Lig'de yer alacaklardır. Altınordu'nun iki sene üst üste şampiyonluğunu tebrik ediyorum. Umarım başarıları devam eder."

İzmirspor Teknik Direktörü Ertunga Kuşhan

"Hüseyin hocanın yardımcısı Ufuk Kahraman aynı zamanda benim çocukluk arkadaşım. Hüseyin Eroğlu ile karşılıklı futbol da oynadık. İki sene içerisinde çok büyük aşama kaydedip üst üste lig atlama başarısı gösterdiler. Kuşadası'nda oynadığımız hazırlık maçında çok iyi bir sistem oturttuklarını gözlemledim. Maçlarımız aynı güne denk geldiği için çok az sayıda maçlarını izleme şansım oldu ama keyif veren bir futbolları var. Kendilerini tebrik ediyorum."

Κέρδισε η φιλία*

*Dostluk kazandı

Bundan 84 yıl önce Karşıyaka ile Lailapas arasında Yunanistan'da oynanan maç 3.dakika oynanırken yağmur nedeniyle yarım kalmıştı. Yıllar geçtikçe unutulmuş bu karşılaşma 10 Mayıs 2014 günü tekrar oynandı. Ünivers Haber Merkezi olarak bu maçın arka planında neler yaşandığını araştırdık

Aşkın Pazarcıklı
Burak Karayalçın

Dionisis Chios Yunanistan'ın Sakız Adası'nda yaşayan biri ve kendisi bu karşılaşmanın oynanmasında önemli bir role

sahip. Chios maçın oynanması için 2006 yılından beri çalışmalara başladığını ve yazar aynı zamanda tarihçi olan Yannis Makridakis'in tarih araştırması yaparken arşivlerden bu maça dair fotoları bulduğunu ve ilgisini çekip haberi hızlı bir şekilde yaymaya başladığını

ifade etti. Ekonomik kriz sebebiyle kapatılan Lailapas takımı 2009 yılında takımı sevenler tarafından tekrar kurulmuş ve hikayeyi duyan Charlton altyapısında çalışan Mihalis Kottakis olaydan çok etkilenecek Londra'dan Sakız adasına

gelmiş ve "Lailapas 87" dakika adlı projeyi hazırlamış. İzmir'e gelip Karşıyaka Spor Kulübü yönetimiyle görüşen Kottakis, projeyi Karşıyaka yönetimiyle görüşmüş ve iki tarafında olumlu bakması sonucunda maç için hazırlıklar başlanmış. Maçın oynanacağı stat Fafalion Stadı olarak kararlaştırıldıktan sonra merkezi stat da ayrıca bir konser olması için hazırlıklar yapılmış.

Maç günü Sakız Adası Limanı'na Yunan ve Türk bayrakları asıldığını belirten Chios, Türkiye'den ve Yunanistan'dan resmi kurum yetkililerinin bu maç için davet edildiğini söyledi. Maçın tekrar yarım kalması konusunda herhangi bir plan yapılmadığını ifade eden Chios, maçıtan bir gün önce Karşıyaka Teknik Direktörü Yusuf Şimşek ve Lailapas Teknik Direktörü Mihalis'e 87.dakikada iki küçük çocuğun ellerinde bayraklarla birlikte sahaya girmesi fikrini söylediğini ve onların hoşuna giderek bu öneriyi kabul ettiklerini dile getirdi.

Bu tarihi maçın bu kadar

büyük ilgi göstermesinde birçok kişinin payı olduğunu belirten Chios, kendisinin Yunanistan tarafında haberi ilk olarak yerel basına, daha sonra ulusal basına taşıdığını ve sunucu aynı zamanda yorumcu Mithat Kanarya'nın bu haberi Doğan Haber Ajansı spor muhabiri Ergin Karakaş ile paylaştığını ifade etti. Bunun ardından Karşıyaka taraftarı Feruz Bozaslan'ın adaya gelerek Yunanca ve Türkçe "Dostluk Kazansın" pankartı asarak bu haberin büyümesinde etkili olduğunu söyledi. Maçın haberinin Lig Tv "Tutkumuz Futbol" programında özel olarak yapıldığını belirten Chios, CNN Türk, Tribündergi ve diğer haber sitelerinin haberin yayılmasında etkili olduğunu ifade etti. Chios, bu maç için kendisinin, Mithat Kanarya'nın, Feruz Bozaslan'ın ve Yıl1912.org site sahibinin karşılıklı beklemeden haberin yayılması için çalıştığını söyledi. Seneye de rövanş maçının İzmir'de oynanması gibi çalışmaların olduğunu belirten Chios, Lailapas-Karşıyaka maçını geleneksel hale getirmek istediklerini ifade etti.



Salonlarda kaybedilen hayatlar

Gün geçtikçe spor salonlarında sağlık sorunları artmakta. Spor salonlarında hayatını kaybedenlerin sayısı ise üzücü duruma geldi. Son olarak 29 yaşındaki Ç. Çam, Bayraklı'da spor salonunda çalışırken hayatını kaybetti. Ünivers Haber Ekibi olarak yaşanan sağlık sorunlarının temel nedenlerini sizler için araştırdık

Çağrı Öner
Doğukan Orkun Kalkan

Klasik vücut geliştirme şampiyonu ve Milli Hakem Sinan Aydemir oluşan sağlık sorunlarının ana nedenlerini anlattı. İnsanların yıllarca aldıkları kiloları spor salonlarına giderek kısa bir sürede vermek istediklerini ve hırslanıp 3-5 saat spor yaparak, hiç bir şey yemeden kilo verdiklerini ama bunun çok büyük sağlık sorunlarına neden olduğunu belirten Aydemir, "aşırı yüklenmeye yağdan çok vücuttaki vitamin ve minarelleri kaybediyorlar. Bunun yanı sıra bir de sentetik hormon ilaçlarına başvurulduğu zaman metabolizma dengesi-

ni iyice kaybediyor ve telafisi olmayan tahribatlar oluşuyor" dedi ve bu konuda en büyük görevin antrenörlere düştüğünü belirterek "İnsanlar dengeli ve planlı programlar ile çalışırlarsa zarar görmeden istedikleri kiloya ve fit vücuta ulaşabilirler" ifadelerini kullandı.

"Program dışına çıkılmamalı"

Türkiye vücut geliştirme şampiyonu ve overall'ı (şampiyonlar şampiyonu) Ufuk Doğan ise programlı çalışmanın önemini vurgulayarak, "Bütün sporcuların programı kişiye özeldir. Bu programlar vücut ölçüleri doğrultusunda hazırlanır. Sporcuların kendilerine özel programlara bağlı kalmaları

gerekmektedir. Çünkü kimi insanın programı kilo almaya, kiminin adale kütlesini arttırmaya, kiminin de kilo vermeye yöneliktir. Bu yüzden program dışına çıkıldığında tehlike içeren unsurlar baş göstermektedir" dedi ve Çağlar Çam'ın koşu bandında ölmesiyle ilgili ise "Kardiyo programına hızlı bir şekilde başlamamak gerekir. Koşu bandında yapılan ani hız değişikliği kardiyovasküler sistemin yüksek ivme kazanmasına sebep olur. Bu da kalp sağlığını ciddi şekilde tehdit eder" ifadelerini kullandı ve kilolu insanların bir an evvel zayıflamak için yüksek tempoda koşmalarını sakıncalı bulduğunu, aslında yağ yakmak için en uygun yolun koşu değil,

yürüyüş olduğunu belirtti.

"Yasal olmayan takvilere dikkat!"

İkinci kademe vücut geliştirme antrenörü Oğuz Gündüz ise sporun yanında takviyeler ve dopingler hakkında bilgilerini aktardı. Sağlık problemleri yaşamamak için spor salonunda çalışanlar için düzenli denetimler olmasının şart olduğunu belirten Gündüz, belirlenen süreler ve kiloların dışına çıkılmasının ciddi tehlikelere yol açabildiğini söyledi. Sporla birlikte alınan takviyeler ve dopingler ile ilgili ise şu ifadeleri kullandı: "Spor yapanlar için protein, aminoasit gibi supplement (takviye) kullanımı herhangi bir tehlike arz etmez. Fakat bazı performans

arttırıcılar, kalp problemi yaşayan sporcular, hamileler ve şeker hastaları tarafından kullanılmamalıdır. Çünkü bu takviyelerin bazıları kan akışı ve kalp ritmini hızlandırır. Doping gelecek olursak zaten yasal bir şey değildir. Hiç bir sporunun kullanmaması gerekir. Aslında bunlardan da tehlikelisi supplement ve dopinglerin, daha ucuz yollardan temin etmek amacıyla internet üzerinden satın alınmasıdır. Çoğu zaman kalitesiz malzeme kullanıp, insan hayatını hiçe sayan ilaçlar üretiliyor. İlegal olmasına rağmen insanlar bunları maalesef alıyorlar. Son zamanlarda artan sağlık problemleri ve ölümlerin en büyük nedeni de bu sahte ürünlerdir."