SİGORTA SHOP KATKILARIYLA



## 1. Lig'den haberler

Sigorta Shop katkılarıyla hazırladığımız 1. Lig takımlarından röportajlarımız sayfa 18'de

3



## Spordan hiç kopmayan bir yaşamı seçti



Biz sorduk. Pelin en kısa haliyle yanıtladı.

Eğlenceli cevaplar SAYFA 9'DA

## 'KISA PAS'ta PELİN ERKTAY

mintonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Yıl 1 / Sayı 41
1 Haziran 2021 Salı

10



Geçtiğimiz sezon Sarıyer forması giyen ve yeni sezon için Mert Grup ile anlaşan Çerağ Düzeltir, en büyük hayalini Mintonette'ye anlattı.

## HAYALİM İTALYA'DA OYNAMAK

12



## Namağlup lideriz

Avrupa'da Türkiye fırtınası. Kadınlar Milletler Ligi'nde namağlup yoluna devam ederken, Erkek Takımımız da CEV Avrupa Altın Ligi'nde 3'te 3 yaparak C Grubu'nun ilk etap maçlarını namağlup lider tamamladı.

14



## 4 4'lük Sultanlar

Önce Sırbistan'ı, ardından da İtalya ve Polonya'yı mağlup eden Filenin Sultanları, Kanada'yı da muhteşem bir geri dönüşe imza atarak 3-2 yendi. FIBV Milletler Ligi'nde 4'te 4 yapan ay-yıldızlılar, namağlup yoluna devam etti.

15



## MWins'e 7 aday

Marmara Üniversitesi MWins Spor ve Rekreasyon 2021 Ödüllerine voleybolumuzdan 5 farklı kategoride 5 isim ve 2 de takım aday gösterildi.



## Hayallerimi gerçekleştirdim mutluyum

20

20



## 2. Lig'den haberler

2. Ligden 1. Lig'e çıkan takım oyuncuları ile röportajlarımız devam ediyor...

Eczacıbaşı Spor Kulübü 1966

IOC 2018 WOMEN AND SPORT WORLD AWARD

# ULUSLARARASI OLİMPİYAT KOMİTESİ'NİN KADINLAR VE SPOR DÜNYA ÖDÜLÜ, İLK KEZ BİR SPOR KULÜBÜNÜN!



# Spordan hiç kopmayan bir yaşamı seçti

**Voleybol yaşantısına 2014 yılında ailesinin sağlık sorunları nedeniyle nokta koyan Tülay Kıcık, voleybolu bıraktıktan sonraki yaşantısını gazetemize anlattı.**





Marmara Koleji, Fenerbahçe, Sarıyer Belediyespor, Çanakkale Belediyespor, Değirmendere, Maltepe Yalıspor gibi bir çok kulüpte forma giyen Tülay Kıcık, Marmara Üniversitesi B.E.S.Y.O mezunu. Anabilim Okulları'nda beden eğitimi öğretmeni ve aynı zamanda Tüzyev Vakfı (ÜSTÜNLER OKULU) spor eğitmeni. Animo Akademi de spor koordinatörü. Akademi İstanbul kulübünde baş antrenörlük yapmakta.

Voleybolu bıraktıktan sonra da sporla iç içe olduğunu söyleyen Tülay Kıcık, "Spor yaşamımı bıraktığımda, mesleğim gereği sürekli spor ile iç içe olduğumdan bir boşluk bırakmadı" diyor.

Aslında voleybol oynamaya devam eden Kıcık, "Çalışmış olduğum kulüpte çocuklarla voleybol oynuyorum. Ayrıca benim gibi voleybolu bırakan eski sporcular ile bir araya gelip maçlar yapıyoruz. Yazları plaj voleybolu oynuyorum. Bu yüzden hayatımda voleybolun yokluğunu pek fazla hissetmiyorum" diye ekliyor. Fırsat buldukça ligleri de takip ettiğini söyleyen eski voleybolcu, "Fırsat buldukça ligleri takip ediyorum. Gayet iyi başarılı. En önemli sosyal medyanın günden güne daha yoğun olması mükemmel. Sponsorların da destek olması voleybolda kaliteyi artırmakta" diyor. Yeni nesili şanslı bulanlardan biri Tülay Kıcık. Bu konudaki düşünceleri şöyle; "Malzeme konusunda ve yenilik. Antreman sistemi ile çok iyi durumdalar. Daha önce de söylediği gibi medya ve sosyal hesapların çok olası şanslı bir durum. Onun için bu imkanları doğru yolda kullanırlar ise şanslı olduklarını düşünüyorum."





## FİZİKSEL GELİŞİM UZMANI

ANİMO Akademi'de fiziksel gelişim uzmanı olan Tülay Kıcık, bu konuda şunları söyledi; "Voleybol bitikten sonra hayatıma yön vermem, her yaştan bireyin (çocuk-ergen-yetişkin, üstün zekalı ya da özel eğitime ihtiyacı olan) fiziksel ihtiyaçlarını tespit edip kişiye özel programla destekledim eğitimci yolunu seçtim. Welness eğitimeni oldum aynı zamanda. Animo Akademi olarak Kadıköy Moda'da tarihi bir köşkte orijinal disiplinlerden uzmanlar ile yaşam zenginleştirici işler yapıyoruz. Çalışmakta olduğum anneler de var, potansiyeli çok yüksek çocuklar da profesyonel sporcular da. Birbirini besleyen birçok işi biralara sunuyoruz. Köşk'te dikkat, disiplin, özgüven ve strateji gelişimi için bazen zeka oyunları, bazen zihin haritaları ya da sanatçı yaklaşımlarını arkadaşlarımla birada kullanabiliyoruz. Sadece çocuk ya da ergenler ile değil, yetişkin hatta ileri yaş bireyler ile kapasitelerimizi keşfedip daha ileriye götürmeyi hedefliyoruz. Aynı zamanda bireyin beceri analizini yaparak yatkın ve yetenekli olabileceği spor branşlarına yönlendirmesini de yapıyorum. Bazen küçük gruplar halinde çalışırken çoğunlukla birebir performansları tercih ediyorum.

## Şimdi Neredeler?

## KADINLAR

**AYDIN BŞB.**
Antrenör: Alper Hamurcu
Pasör: Aslıhan Kılıç, Duygu Düzceler
Smaçör: Ezgi Bektaş, Greta Szakmary, Merve Nur Öztürk, Güldeniz Önal
Pasör çaprazı: Anna Nicoletti,
Orta oyuncu: Ergül Avcı, Emine Arıcı, Ergül Eroğlu
Libero: Eylül Akarçeşme, Melis Yılmaz,

**BOLU BELEDİYESİ**
Antrenör: Salih Yergin
Pasör: Burcu Şentürk, Çağla Salih
Smaçör: İdil Naz Kanbur, Elif Uzun
Pasör çaprazı: Dilara Yergün, Aneta Havlickova
Orta oyuncu: Ceren Baysal
Libero: Şeyma Öztürk, Özlem Güven

**ECZACİBAŞI VİTRA**
Antrenör: Ferhat Akbaş
Pasör: Maja Ognjenovic, Elif Şahin
Smaçör: Hande Baladin, Adams McKenzie, Saliha Şahin
Pasör çaprazı: Tijana Boskovic
Orta oyuncu: Beyza Arıcı, Laura Heyrman, Yasemin Güveli
Libero: Simge Aköz

**FENERBAHÇE OPET**
Antrenör: Zoran Terzic
Pasör: Naz Aydemir Akyol, Buse Ünal
Smaçör: Meliha İsmailoğlu, Arina Fedorovtseva, Cansu Çetin, İpar Kurt
Pasör çaprazı: Tutku Burçu Yüzgenç, Anna Lazareva
Orta oyuncu: Eda Erdem Dündar, Mina Popovic, Dicle Nur Babat, Beliz Başkır
Libero: Gizem Örge, Cansu Çetin

**GALATASARAY HDI SİGORTA**
Antrenör: Ataman Güneyligil
Pasör: Gamze Kılıç
Smaçör: Anthi Vasilantonaki, İlkin Aydın
Pasör çaprazı: Alexia Carutasu, Beren Yeşilırmak
Orta oyuncu: Su Zent, Zeynep Sude Demirel, Fatma Beyaz, Sasa Planinsec
Libero: Gizem Güreşen, Bihter Dumanoğlu

**KARAYOLLARI**
Antrenör: Hüseyin Doğanyüz
Pasör: Mısra Aşçı, Kübra Kegan
Smaçör: Tuğçe Ceyhan, Merve Nezir
Pasör çaprazı: Yasemin Özel, Gözde Yılmaz
Orta oyuncu: Fatma Nur Yılmaz
Libero: Gülçin Doğan, Selin Nevruz

**KUZEYBORU**
Antrenör: Suphi Doğancı, Emre Karagöz
Pasör: Arelya Karasoy, Simay Gazi
Smaçör: Annie Mitchem, Ezgi Akyaldız, Metea Ikic, Fulden Ural, Lianma Flores
Pasör çaprazı: Olesia Rykhliuk, Elif Boran
Orta oyuncu: Sabriye Dikmen, Hazal Selin Arifoğlu, Hande Korkut, Yasemin Yıldırım
Libero: Dilek Kınık, Işık Öz

**MERT GRUP**
Antrenör: Nahit Cantürk
Pasör: Cansu Aydınoğulları, Defne Tokol
Smaçör: Seda Menekşe, Ayça İsmailçebioğlu, Miroslava Paskova, Olga Biryukova
Pasör çaprazı: Selin Yurtsever, Gaila Gonzalez
Orta oyuncu: Özge Nur Çetiner, İkbal Albayrak, Merve Çepni
Libero: Cerağ Düzeltir, Alara Gündüz

**NİLÜFER BLD.**
Antrenör: Can Dehrioğlu, Haluk Korkmaz, Talip Tamer Altay
Pasör: Çağla Akın, Hilal Kocakara
Smaçör: Hümay Topaloğlu, Mislina Kılıç, Defne Başyolcu, Aslı Tecimer
Pasör çaprazı: Hayley Spelman, Deniz Emrelli
Orta oyuncu: Emily Maglio, Sude Naz Uzun
Libero: Buse Kayacan, Cansu Bir

**PTT**
Antrenör: Mehmet Bedestenlioğlu
Pasör: Ece Morova, Sıla Çalışkan
Smaçör: Merve Tanyel, Helene Rousseaux, Semra Özer, Amanda Francisco
Pasör çaprazı: Emilia Dimitrova, Çağla Erdem
Orta oyuncu: Bahar Akbay, Ceren Nur Domaç, İlayda Uçak
Libero: Simay Kurt

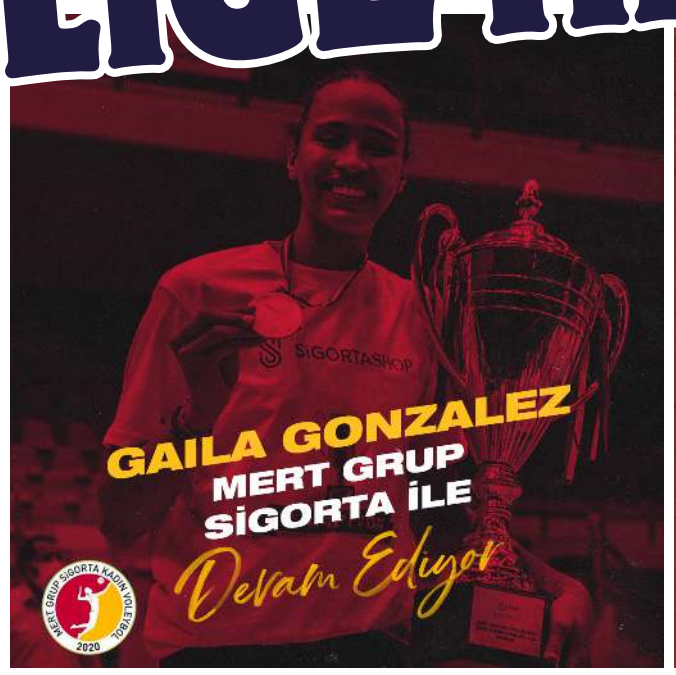
**SARIYER BLD.**
Antrenör: Gökhan Çoksen
Pasör:Merve Tanıl, Lila Şengün
Smaçör: Ada Germen, Ecem Alıcı, Ajcharaporn Kongyot
Pasör çaprazı: Naya Crittenden
Orta oyuncu: Begüm Hepkaptan, Nur Özaydınlı
Libero: Gülçin Güçtekin, Aybüke Çetinay

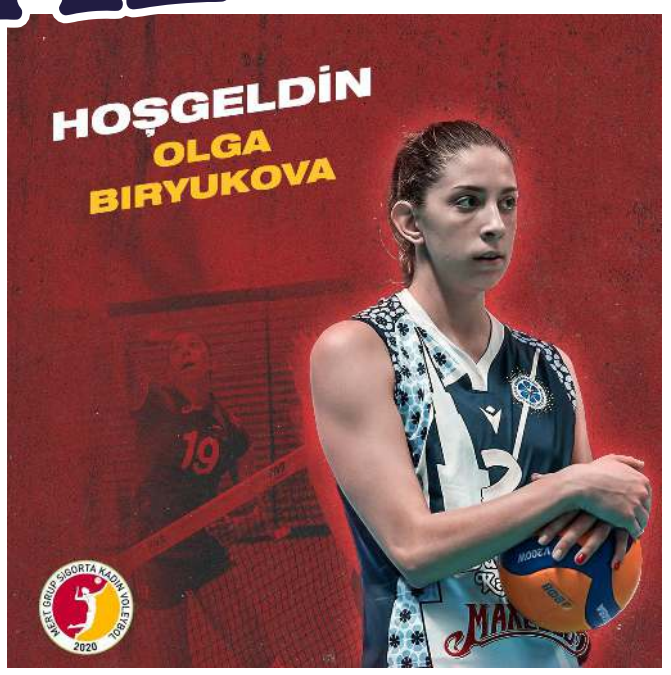
**TÜRK HAVA YOLLARI**
Antrenör: Marcello Abbondonza
Pasör: Lauren Carlini, İrem Çor
Smaçör: Şeyma Ercan, Madison Kingdon Rishel, Dobriana Rabadzhieva
Pasör çaprazı: Polen Ünver, Kiera van Ryk
Orta oyuncu: Aslı Kalaç, Büşra Şahin, Janset Cemre Erkul, Hanife Nur Özaydınlı
Libero: Berin Yıldırım, Merve Dalbeler Aslan

**VAKIFBANK**
Antrenör: Giovanni Guidetti
Pasör: Buket Gülübay, Cansu Özbay
Smaçör: Derya Cebecioğlu, Tuğba Şenoğlu, Gabi Guimaraes, Michalle Bartsch-Hackley
Pasör çaprazı: Isabelle Haak, Meryem Boz
Orta oyuncu: Zehra Güneş, Kübra Akman, Melis Gürkaynak, Chiaka Ogbogu
Libero: Ayça Aykaç, Aylin Sarıoğlu

**YEŞİLYURT**
Antrenör: Burçin Kundak
Pasör: Nazlı Eda Kafkas, Burcu Yönder
Smaçör: Derin Ezgi Taşdemir
Pasör çaprazı: Cansu Berfin Akbek, Ceren Kestirengöz
Orta oyuncu: Ezgi Sultan Sert, Neslişah Akar
Libero: Pınar Atasever

# LİGE HAZIRIZ




**Yerli transferlerden sonra Gaila Gonzalez, Miroslava Paskova ve Olga Biryukova ile anlaşıldığını açıklayan Mert Grup Sigorta CEO'su Aydın Kaya, "Lige hazırız diyebilirim. Aklımızdaki takımı hemen hemen kurduğumuzu söyleyebilirim. Biz şimdilik üzerimize düşeni yaptık" dedi.**




Sultanlar Ligi'nin yeni ekibi Mert Grup Sigorta, transferi noktaladı. Lig şampiyonluğunun ardından ara vermeden hemen Sultanlar Ligi için tranfer çalışmalarına başlayan Mert Grup, yerli rotasyonundan sonra yabancı transferini de noktaladı. Şampiyonlukta büyük payı olan Dominikli milli pasör çaprazı Gaila Gonzalez ile yoluna devam etme kararı alan kırmızı-beyazlılar, ardından VC Maritza takımında forma giyen Bulgar milli smaçör Miroslava Paskova ve Dinamo Ak-Bars forması giyen ve bir dönem Beşiktaş'ta da izlediğimiz Rus smaçör Olga Biryukova ile anlaştı.

### "BELKİ BİR TAKVİYE DAHA..."

Tranferlerın ardından açıklama yapan Mert Grup Sigorta CEO'su Aydın Kaya, "Yabancı transferimizi şimdilik noktaladık. Lige hazırız diyebilirim. Belki orta oyuncu rotasyonumuza bir takviye daha yapabiliriz. Aklımızdaki takımı hemen hemen kurduğumuzu söyleyebilirim. Biz şimdilik üzerimize düşeni yaptık. Bundan sonrası sezon başlayınca çok güvendiğimiz teknik heyet ve oyuncularımızda. Lige renk katacağız" ifadelerini kullandı.

# Güneyligil Galatasaray'a veda etti

Galatasaray Kadın Voleybol Takım Menajeri Nihan Güneyligil, görevinden ayrılacağını duyurdu. Sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda ay sonu itibariyla görevi bırakacağını açıklayan Güneyligil, "Dört sene sporculuk , dört sene idarecilik yaptığım , çok değerli insanlarla tanışma ve çalışma fırsatı bulduğum kulübümden ay sonu itibarıyla ayrılıyorum . Hakkınızı helal edin , yolun açık olsun GALATASARAY" ifadelerini kullandı.





## Nur, Sarıyer'de

SULTANLAR Ligi takımlarından Sarıyer Belediyespor, son olarak Türk Hava Yolları'nda forma giyen orta oyuncu Nur Özaydınlı ile anlaştı. Nur transferini sosyal medya hesaplarından, "Hanife Nur Özaydınlı, Sarıyerimizde. Ailemize hoş geldin.." ifadeleriyle duyuruldu. TVF Lisesi'nde başladığı voleybol kariyerinde Karayoları ve THY forması giyen 2002 doğumlu isim 2020 CEV U19 Avrupa Şampiyonası'nda altın madalya kazanmıştı.



# YEŞİLYURT'TA İMZALAR ARKA ARKAYA

**Geçen sezon kısıtlı kadrosuna rağmen Avrupa'dan ülkemize kupa getiren tek takım olan Yeşilyurt, libero Pınar Atasever, pasör çaprazı Ceren Kestirengöz, smaçör Derin Ezgi Taşdemir ve orta oyuncu Neslişah Akar'ı kadrosuna kattığını açıkladı.**





Kiralık oyuncularla sezonu CEV Challenge Kupası şampiyonluğu ile kapatan Yeşilyurt, transferde vites artırdı. Takımı neredeyse tamamen dağılan İstanbul ekibi, takımı antrenör Burçin Kundak'a emanet ettikten sonra transferde vitees artırdı ve genç ve tecrübeli isimleri bir bir kadrosuna katmaya başladı. Yeşilyurt, önce ligin en tecrübeli oyuncularından olan ve geçen sezon Aydın Büyükşehir Belediyespor'da forma giyen 1983 doğumlu libero Pınar Atasever'i açıkladı. Kırmızı-lacivertlierr, Pınar'ın hemen ardından iki transfer daha açıkladı. Bonservisi Eczacıbaşı'nda olan ve geçen sezon Beşiktaş'ta ve Eczacıbaşı'nın 2. Lig ekibinde oynaya smaçör Derin Ezgi Taşdemir'i de kadrosuna kattığını duyuran Yeşilyurt, sezonu İstanbul Büyükşehir Belediyespor'da tamamlayan orta oyuncu Neslişah Akar'ı da açıkladı. Yeşilyurt son olarak da geçtiğimiz iki sezon Fenerbahçe'de görev alan 1993 doğumlu pasör çaprazı Ceren Kestirengöz'ü transfer ettiğini açıkladı.

## Fenerbahçe, Rus yıldızını duyurdu

Fenerbahçe Opet, Rus yıldız adayı Arina Fedorovtseva'yı resmen açıkladı. Sarı-lacivertliler'den yapılan resmi açıklamada, 2004 doğumlu smaçörün Dinamo Kazan ile Rusya Ligi'nde ve Rusya Genç Milli Takımı'nda forma giydiği ve 2019 CEV U16 ve 2020 CEV U17 Avrupa Şampiyonası'nda 'En İyi Smaçör', 2020 CEV U17 Avrupa Şampiyonası'nda Rusya Milli Takımı ile de şampiyonluk yaşayarak MVP (En Değerli Oyuncusu) seçildiği gibi başarıları sıralandı. Öte yandan Rus smaçör Federovtseva, sosyal medya hesabından çubuklu forma ile fotoğrafını paylaşarak şimdiden taraftarın sevgilisi oldu.



## Buket, VakıfBank'a geri döndü

Yeni sezon transfer çalışmalarını sürdüren VakıfBank, iki sezondur Sistem9 Yeşilyurt'ta kiralık olarak forma giyen Buket Gülübay'ı kadrosuna kattı. Sarı-siyahlıların altyapısından yetişen genç oyuncu, 2018'de VakıfBank A Takımı'na yükseldikten sonra bir FIVB Dünya Kulüpler Şampiyonası şampiyonluğu, bir Türkiye Ligi şampiyonluğu ve bir CEV Şampiyonlar Ligi üçüncülüğü yaşadı. Yıldız Milli Takımı'yla dünya 4.'lüğü, Balkan Kupası, EYOF şampiyonluğu yaşayan, Genç Milli Takım'ın Avrupa 3.'sü ve dünya 4.'sü kadrolarında yer alan 1999 doğumlu pasör geçtiğimiz sezon da Yeşilyurt ile de 2021 CEV Challenge Kupası'nı kaldırdı.




## Çağla Salih Bolu'da



Sultanlar Ligi'nin yeni takımlarından Bolu Belediyespor, son olarak Galatasaray HDI Sigorta'da forma giyen pasör Çağla Salih ile anlaştı. Mehmet Erdem Marmara Akademi'de voleybola başlayan 2002 doğumlu Çağla, daha sonra Galatasaray'a imza atmıştı. CEV 2020 Avrupa Şampiyonu U19 milli takım kaptanı olarak şampiyonluk sevinci yaşayan Çağla, alt yaş dalların tamamında milli formayı giydi.

# Fenerbahçe'de gençlerin peşinde

**Yeni sezonda daha dinamik bir takım kurmayı hedefleyen Fenerbahçe HDI Sigorta, geçtiğimiz sezon performanslarıyla dikkat çeken orta oyuncu Ahmet Tümer ile pasör Muhammed Kaya'yı kadrosuna kattığını duyurdu.**





Sezoun bitmesiyle beraber başantrenör Erkan Toğan ile yollarını ayırdıktan sonra takımının büyük çoğunluğuyla da sözleşme yenilemeyen Fenerbahçe HDI Sigorta, transfer çalışmalarına hız verdi. İç transferde Kübalı smaçör Salvador Hidalgo, Hasan Yeşilbudak, Emre Batur ve Hasan Sıkar ile yeniden anlaşan sarı-lacivertliler, dış transferde de Fransız smaçör Yacine Louati ve İran'lı orta oyuncu Seyed Mohammad Mousavi'den sonra yerli rotasyonuna yöneldi.

### ALTEKMA'DA PİŞTİLER

Altekma formasıyla Efeler Ligi'nin normal sezonunda 'en çok blok yapan oyuncu' olarak dikkat çeken ve milli takıma kadar yükselen 2001 doğumlu orta oyuncu Ahmet Tümer'i kadrosuna kattığını duyuran Fenerbahçe, yeni sezon yapılanması kapsamında bir başka genç yıldıza yöneldi. Geçen sezon önce Bursa Büyükşehir Belediyespor, ardından da Altekma'da oynayan 1995 doğumlu pasör Muhammed Kaya'yı da kadrosuna kattı.







## Sorgun'dan 2 imza daha

Sorgun Belediyesi, smaçör Melih Özdemir ve orta oyuncu Ali Onur Edis'i kadrosuna kattığını duyurdu. Kahramanmaraş BB. Spor Kulübünün altyapısından yetişen 1996 doğumlu 1,93 boyundaki köşe oyuncusu Melih, geçtiğimiz sezon Akkuş Belediyespor 'da forma giydi. İstanbul Büyükşehir Belediyesi altyapısından yetişen 1997 doğumlu, 2,00 cm boyundaki Ali Onur ise Gümüşhane Torul Gençlik ve Kocaeli Büyükşehir Belediye Kağıtspor formalarını giydi son olarak geçtiğimiz yıl Hatay Büyükşehir Belediye Spor 'da forma giydi.



### Tokat'tan teknik imza

AXA Sigorta Efeler Ligi'ni 11. sırada tamamlayan Tokat Belediyesi Plevne, geçen sezonki teknik ekip ile devam kararı aldı. Son iki sezondur takımın başında yer alan antrenör İlker Altan, yardımcı antrenörler, Furkan Gür ve Ali Rıza Tayoğlu, istatistik antrenörü ve kondisyoner Eser Kocaaslan, masör Turan Keskin, 2021-2022 sezonunda da Tokat Belediyesi Plevne'nin başarısı için ter dökecek.

# CİZRE 'TECRÜBE' DEDİ



**Efeler Ligi'nde kalıcı olmak isteyen Cizre Belediyespor, ligin tecrübeli isimlerine bir bir imza attırmaya devam ediyor. Şırnak temsilcisi, Ziraat Bankkart'ın orta oyuncusu Emin Gök ve Rus asıllı Slovak smaçör Lukas Divis'i kadrosuna kattığını duyurdu.**

Efeler Ligi'nin yeni ekibi Cizre Belediyespor, tecrübeli isimlere imza attırmaya devam ediyor. Başantrenör Cenk Yılmaz ile devam kararı alan Cizre yönetimi, ligde kalıcı olacak bir kadro kurmak için kollarını sıvadı. Pasör çaprazı Serhat Coşkun, orta oyuncu Özkan Hayırlı ve libero Can Ayvazoğlu gibi Efeler Ligi'nin tecrübeli isimlerini kadrosuna katan Şırnak ekibi, bu sezon Ziraat Bankkart'ta şampiyonluk yaşayan tecrübeli orta saha oyuncusu Emin Gök ile de anlaştı.

### DİVİS GERİ DÖNDÜ

Arkas, Fenerbahçe, Galatasaray ve Ziraat Bankkart'ta forma giyen 1988 doğumlu Emin, birçok kupa sevinci yaşadı. Cizre yönetimi, Emin transferinin hemen ardından daha önce Fenerbahçe formasıyla Efeler Ligi şampiyonluğu yaşamış Rus asıllı Slovak smaçör Lukas Divis'i de duyurdu. Slovakya Milli Takım forması da giyen 1986 doğumlu, 2.02 cm boyundaki smaçör, 10 sezondur Rusya ligi'nde forma giyiyordu.

# Furkan geri döndü



Transfer dönemini en hareketli takımı olan ve birçok yıldızı kadrosuna katan Halkbank, geçen sezon Tokat Belediyesi Plevne'ye kiraladığı orta oyuncusu Furkan Aydın'ın yeni sezonda kadrosunda kalacağını duyurdu. Çankaya Belediyesi'nde voleybol kariyerine başlayan 1997 doğumlu oyuncu 2017'den beri Halkbank'ın oyuncusu. Geçen sezonu Tokat'ta tamamlayan 195 cm boyundaki Furkan, Halkbank ile 2018'de lig, kupa ve süper kupa sevinçleri yaşamıştı.




## Altekma, Brezilyalı yıldızına kavuştu

Transfer çalışmalarını sürdüren AXA Sigorta Efeler Ligi'nin İzmirli ekibi Altekma, daha önce anlaştığı Brezilyalı pasör çaprazı Luan Weber'e resmi imzayı attırdı. Geçen sezonu Challenge Cup şampiyonu Allianz Powervolley Milano'da tamamlayan 30 yaşında 2.02 boyundaki Brezilyalı, 3.39 metre smaç, 3.15 metre blok yüksekliği ile dikkat çekiyor. Weber'in takıma büyük katkı sağlayacağına inandıklarını belirten Altekma Voleybol Şube Sorumlusu Uğur Tendik, "Maksim Bujulcevic, Hugo Hamacher'den sonra 3. yabancı oyuncu hakkımızı Brezilyalı Luan Weber'den yana kullandık. Transfer çalışmalarımız sürüyor. Geçen sezon olduğu gibi yine ses getiren bir ekip olma yolunda ilerliyoruz" dedi.

## TRANSFER DOSYASI

### ERKEKLER

**ALTEKMA**
Antrenör: **Levent Matmeriçli**
Pasör: **Maksim Buculjevic, Emre Çalışkan, Ataberk Gümüşsoy**
Smaçör: **Hugo Hamacher, Berkant Mit**
Pasör çaprazı: **Luan Weber, Aybora Özismim**
Orta oyuncu: **Ertuğrul Gazi Metin, Furkan Dur, Emir Pınar**
Libero: **Mehmet Özbek, Hüseyin Şahin**

**ARKAS SPOR**
Antrenör:
Pasör: **Ulaş Kıyak**
Smaçör: Efe Mandıracı, Batuhan Avcı
Pasör çaprazı: **Gabriel Candido**
Orta oyuncu: **Bertuğ Öndeş**
Libero: **Caner Dengin**

**BURSA BŞB.**
Antrenör: **Levent Zoroğlu, Bora Şensoy**
Pasör: **Caner Çiçekçioğlu, Berkün Üstündağ**
Smaçör: **Burhan Zorluer, Dmitrii Bahov, Gökhan Gökgöz**
Pasör çaprazı: **Geraldo Da Silva**
Orta oyuncu: **Burak Tosun**
Libero: **Ahmet Karataş**

**CİZRE BELEDİYESPOR**
Antrenör: **Cenk Yılmaz**
Pasör:
Smaçör: **Lukas Divis**
Pasör çaprazı: **Serhat Coşkun**
Orta oyuncu: **Özkan Hayırlı, Emin Gök**
Libero: **Can Ayvazoğlu**

**FENERBAHÇE HDI SİGORTA**
Antrenör:
Pasör: **Oğulcan Yatgın, Muhammed Kaya**
Smaçör: **Salvador Hidalgo, Yacine Lauati, İzzet Ünver**
Pasör çaprazı: **Metin Toy**
Orta oyuncu: **Ahmet Tümer, Seyed Mohammad Mousavi Eraghi, Emre Batur, Hasan Sıkar**
Libero: **Burak Mert, Hasan Yeşilbudak**

**GALATASARAY HDI SİGORTA**
Antrenör: **Nedim Özbey**
Pasör: **Murat Yenipazar**
Smaçör: **Burutay Subaşı, Marko Sedlacek**
Pasör çaprazı: **Maurice Torres**
Orta oyuncu: **Hakkı Çapkınoğlu, Cansın Hacıbekiroğlu**
Libero: **Beytullah Hatipoğlu**

**HALKBANK**
Antrenör:
Pasör: **Aslan Ekşi, Selçuk Keskin**
Smaçör: **Nicolas Bruno, Efe Bayram, Yiğit Gülmezoğlu**
Pasör çaprazı: **Fernando Hernandez Ramos**
Orta oyuncu: **Mustafa Koç, Graham Vigrass, Furkan Aydın**
Libero: **Volkan Döne**

**SOLHAN SPOR**
Antrenör: **Mehmet Şahin**
Pasör:
Smaçör: **Dmitriy Ilinykh, Kadir Cin**
Pasör çaprazı: **Radzivon Miskevich**
Orta oyuncu: **Koray Şahin, Uğur Kılınç**
Libero: **Burak Hazırol, Fatih Yörümez**

**SORGUN BLD.**
Antrenör: **Bahadır Aksoy, Hakan Öztüre**
Pasör: **Orçun Ergün, Furkan Gök**
Smaçör: **Tymofii Poulina, Melih Özdemir**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Hakan Polat, Ali Onur Edis**
Libero: **Onur Altınkaya**

**SPOR TOTO**
Antrenör:
Pasör: **Kawika Shoji, Vefa Yılmaz**
Smaçör: **Baturalp Burak Güngör, Artur Szalpuk**
Pasör çaprazı: **Paul Buchegger**
Orta oyuncu: **Osman Çağatay Durmaz, Sercan Yüksel Bıdak, Kemal Kayhan**
Libero: **Ramazan Serkan Kılıç**

**TOKAT BLD. PLEVNE**
Antrenör: **İlker Altan, Fatih Furkan Gür, Ali Rıza Tayoğlu**
Pasör: **Arda Bostan**
Smaçör: **Mehmet Hacıoğlu, Ahmetcan Büyükgöz**
Pasör çaprazı: **Rıfat Kantarcıoğlu**
Orta oyuncu: **Hacı Şahin, Atakan Topal, Kaan Bülbül**
Libero: **Semih Çelik, Ali İhsan Heper**

**YENİ KIZILTEPE**
Antrenör: **Akif Gürgen, Selman Cevheroğlu**
Pasör: **Caner Pekşen, Görkem Yazgan**
Smaçör: **Hamdi Erkan, Kadir Gürkan Uz, Abrahan Alfonso Gavilan**
Pasör çaprazı: **Tunç Ayhan, Michal Filip**
Orta oyuncu: **Ceng Cevheroğlu, İbrahim Emet, Etan Debreli**
Libero: **Alperay Demirciler, Baturhan Yurdagül**

**ZİRAAT BANKKART**
Antrenör: **Roberto Santilli**
Pasör: **Arslan Ekşi**
Smaçör: **Martin Atanasov, Halil İbrahim Yücel, Trevor Clevenot**
Pasör çaprazı: **Wouter Ter Maat, Yusuf Eken**
Orta oyuncu: **Bedirhan Bülbül, Muhammet Ertuğrul, Burakhan Tosun, Faik Samet Güneş**
Libero: **Berkay Bayraktar, Murat Tokgöz**

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
mintonette

# Özlemle Beklenen Lig Başlıyor...




Herkese merhabalar,
uzun bir aradan sonra tam da herkes voleybol oynamayı çok özlemişken, bir lig olsa da voleybol maçı yapsam dediğimiz noktada, bölgesel Lig hepimizin imdadına yetişiverdi€
Pandemiden kaynaklı kısıtlamalardan dolayı, süreç içinde zaman  zaman tam kapanmadan kaynaklı antrenman yapamama, zaman zaman hafta içi antrenmanlar, bazende hafta sonu antrenmanlar derken tüm Sporcular yaklaşık 1,5 yıllık topal süreci tamamlayıverdi€hepimizin bir ortak noktası vardı oda şudu ki voleybolu  çok özlemiştik€
Bölgesel ligde geçtiğimiz yılki katılım sayısı ile bu yılki katılım sayısını mukayese ettiğimizde katılımcı kulüp sayısındaki artış gözle görülebilir cinste€
Kulüplerin bir çoğu altyapı kategorilerindeki sporcularla katılacağı bu ligde bir nebze de olsa voleybola duydukları özlemi dindirebilecekler€ eminim ki çok keyifli maçlara da şahit olacağız€
Hakemler, antrenörler, sporcular, saha görevlilerimiz hepimiz sahaların kokusunu gerçekten çok özledik, şimdiden antrenman yapıp sosyal medyada paylaşımlarda bulunan dostlarımı gördükçe bu özlemin sadece benle sınırlı olmadığını da anlıyorum...
Ancak  uzun zamandan beri antrenman yapmamış Sporcular bir anda arka arkaya maç oynayacaklarından dolayı çeşitli sakatlıklarla karşı karşıya kalabilirler! bu noktada herkesin dikkatli olmasında fayda var diye düşünüyorum€
Bu ligin hemen arkasından şayet hayat normale dönerse sizlere çeşitli müjdeler de sunacağım..
Uzun bir süreden beri müsabaka ortamından uzak kalan sporcu ve kulüplerimiz bu yaz düzenlemeyi planladığım açık hava müsabakalarında katılım gösterirlerse sanırım bir nebze de olsa geçmişin müsabakasız dönemini silerek tüm eksiklerini giderebilecekleri bir süreç yaşayabilecekler€
Bu yaz gerek plaj voleybolu gerekse çim voleybolunda unutamayacağınız etkinlikler yakında sizinle paylaşılacak...
Takipte kalın lütfen!
Sağlıklı günlerde voleybolda görüşmek ümidiyle!

# 'KISA PAS'ta PELİN ERÖKTAY




EN SEVDİĞİN KİTAP?
Cin Ali

KARİYERİNDE ALDIĞIN EN İYİ TAVSİYE NEDİR?
Ben sporcunun zeki, çevik ve ahlaklısını severim

EN SEVMEDİĞİN YEMEK?
Bulgur Pilavı

UĞURLU SAYIN?
14

EN SEVDİĞİN ŞARKICI?
Dua Lipa

SPORDAN KAZANDIĞIN İLK PARA İLE NE ALDIN?
Macbook Air

EN SEVDİĞİN YEMEK?
Lazanya

EN KÖTÜ GİYİNEN?
Herkes iyi giyinir

EN ETKİLENDİĞİN SALON?
Kalabalık tribünlü tüm salonlar

EN TUTUMLU OYUNCU?
Kimse tutumlu değil

EN İYİ OYNADIĞIN MAÇ?
Avrupa final maçı

EN ÇOK KULLANDIĞIN EMOJİ?

EN SEVDİĞİN FİLM?
Maze Runner

TAKIMDA EN İYİ ŞARKI SÖYLEYEN?
Defne Bayatlı

EN UNUTAMADIĞIN SAYI?
Avrupa şampiyonluğu sayısı

EN FAZLA YEMEK YİYEN?
Nehir Kiraz, Irmak Gökçen

TAKIMDA EN KÖTÜ ŞARKI SÖYLEYEN?
Nilda Gülcen

EN AZ KONUŞAN OYUNCU?
Aleyna Aşık

EN ÇOK KONUŞAN OYUNCU?
Ben

EN BONKÖR OYUNCU?
Simge Aköz

VOLEYBOL DIŞINDA EN SEVDİĞİN SPOR?
Basketbol

EN AZ YEMEK YİYEN?
Ben

EN İYİ ANTRENÖR?
Bana emek veren bütün antrenörler

EN ŞIK GİYİNEN OYUNCU?
Bianca İlayda

VOLEYBOLCU OLMASAYDIN MESLEĞİN NE OLURDU?
Veteriner

EN SEVDİĞİN ŞEHİR:
Bursa

BERABER OYNAMAK İSTEDİĞİN EFSANE OYUNCU?
Eda Erdem

LAKABIN?
Keşkül

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
mintonette



# Hayalim İtalya'da OYNAMAK

**Geçtiğimiz sezon Sarıyer forması giyen ve yeni sezon için Mert Grup ile anlaşan Çerağ Düzeltir, en büyük hayalini Mintonette'ye anlattı.**

RÖPORTAJ: BEGÜM DOĞANAY SÜÜLKER

**Öncelikle kimdir Çerağ bize kendini tanıtır mısın? Voleybola nasıl başladın ve nerelerde oynadın?**

Merhaba 1996 yılında Ankara da doğdum. Ablam o zamanlar Ankara Eczacı kulübünde voleybol oynuyordu. Kısa zaman içerisinde benim de başlamama vesile oldu. Ankara'nın neredeyse tüm takımlarında oynadım diyebilirim. Ankara Eczacı, Karayolları, Ted Ankara Koleji, Ankaragücü, Ankara Vakıfbank. Hatta 13 yaşında ilk A

**Başarılarımın ve çevremdeki insanların bana olan destekleri, inançlarıyla daha da iyi yerlere geleceğime inanıyorum. 5 yıl sonra belki daha kısa bir zaman zarfı içerisinde İtalya'da forma giymek istiyorum**

**Şöyle ki bu spor dalı aslında benim için bir aile geleneği. Annem ve ablamdan sonra ben de bu geleneği sürdürüyorum.**

takım tecrübemi de Ankara Vakıfbank ile yaşamıştım. Bunun dışında İzmir Rota Koleji'nde, Samsun Anakent ve Sarıyer Belediyesi'nde 2'şer yıl devam ettim. Her takımın bana ve gelişimime bir çok katkısı oldu.

### Geçtiğimiz sezon Sarıyer Belediye spor forması giymiştin, sezon başı yaşadığınız covid-19 sizi nasıl etkiledi?

Gecen yıl sezon başında yaşadığınız karantina süreci bizim için gerçekten çok zorlayıcıydı. Hem hazırlık dönemimizi verimli geçiremedik hem de takım arkadaşlarımın bu hastalık sürecini ağır geçirmeleri hepimizi yıpratmıştı. Zor bir dönemi sağlıklı bir şekilde atlattık diyebilirim.

### Sezon sonu ligde kalma mücadelesi de yaşadınız, bu stres ile nasıl baş edebildiniz?

Herkesin mental olarak birbirine destek olduğu bir süreçti. Fiziksel yoğunluğun üstüne böyle bir stres ne kadar zor olsa da birbirimize olan inancımızla bu donemi atlatabildik.

### Ligin 16 takımla oynanması dez avantaj mıydı, avantaj mıydı ne düşünüyorsun?

Daha fazla maç deneyimi için tabi ki avantaj sağladı fakat çok yoğun bir sezondu bu avantajı dez avantaj olarak deneyimlemek zorunda kaldık. Dinlenme sürecimizin neredeyse olmadığı bir sezon geçirdik. Bunun da etkisi büyük.

### Üst üste oynanan maçlara kendini nasıl hazırladın? Bir maçtan diğerine geçiş zor oluyor muydu?

Üst üste oynadığımız maçlar fiziksel ve mental olarak yorucuydu. Odak noktamız hep bir sonraki olmalıydı. Bunu ne kadar başarsak da fiziksel anlamda toparlanamadığımız süreçleri de yaşadık.

### Geçen sezonun en zor maçı hangisiydi?

Geçtiğimiz sezonun en zor maçı Nilüfer Belediyesi maçıydı. Karantina sonrası bizim için kısıtlı bir hazırlık sürecinden hemen sonra ligin iyi takımlarından birine karşı oynamak bizim için zorlayıcı olmuştu.



### Önümüzdeki sezon Mert Grup forması giyeceksin transferin ile ilgili neler söylemek istersin?

Önümüzdeki sezon Mert Grup ailesinin formasını giyeceğim için heyecanlıyım. Şampiyon olarak yükselen bir takımın parçası olmak onur verici. Bir Ankaralı olarak yıllar sonra tekrar Ankara'da oynamak bana evimdeymiş gibi hissettirecek. Bu yüzden gelecek sezonu ve bu güzel aileyle yaşayacağım başarıları sabırsızlıkla bekliyorum.

### Voleybolun olmadığı bu günleri nasıl değerlendiriyorsun?

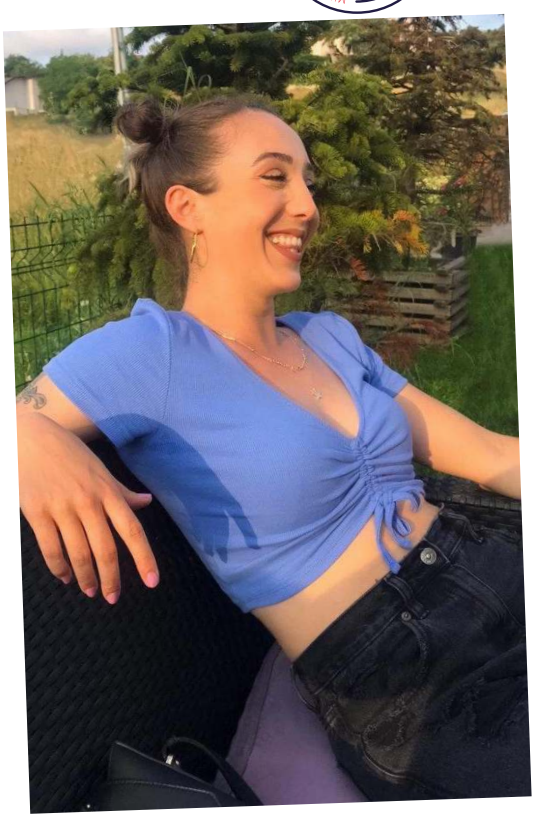
Voleybolun olmadığı günleri daha çok ailemle ve arkadaşlarımla geçiriyorum. Sezonumuz bitse bile bizler çalışmaya devam ediyoruz. Hala her gün voleybol antrenmanı ve bireysel çalışmalarıma devam ediyorum. Dinleniyorum ama çalışmalarımı da tabii ki hiç bırakmıyorum.

### İdolün var mı?

Monica de gennaro

### Kariyerin ile ilgili nasıl bir planlaman var? Kendini 5 yıl sonra nerede görüyorsun?

Başarılarımın ve çevremdeki insanların bana olan destekleri, inançlarıyla daha da iyi yerlere geleceğime inanıyorum. 5 yıl sonra belki daha kısa bir zaman zarfı içerisinde İtalya'da forma giymek istiyorum. Bu benim bir hayalim ve şu an da bunun için çalışıyorum. Avrupa'da oynamak benim en büyük hayallerim arasında voleybol hayatımı Avrupa'da forma giymeden



sonlandırmak istemiyorum.

### Voleybolcu olmasaydın ne olmak isterdin?

Voleybolcu olmasaydım yüksek ihtimalle ya sanatçı ya da pilot olurdum.

### Neden voleybol?

Şöyle ki bu spor dalı aslında benim için bir aile geleneği. Annem ve ablamdan sonra ben de bu geleneği sürdürüyorum. Tutkuyla yapılan her işe ve kazanılan başarılara aşık biri olarak voleybolun bana hissettirdiği aynı duygular için simdi ona sımsıkı sarılıyorum. Ve sarılmaya da devam edeceğim.

### Milli takım şu an VNL de milli takımımız ile ilgili neler düşünüyorsun?

Olimpiyat ve Avrupa Şampiyonası öncesi bu turnuva çok iyi bir hazırlık dönemi. Bence biz maç yaparak form grafiğimizi yükselten bir takımız. Umarım bu turnuvayı şampiyon olarak tamamlayıp bu başarımızı Olimpatlara ve Avrupa Şampiyonası'na yansıtabiliriz.

### Voleybola başlayan genç arkadaşlara vermek istediğin bir mesaj var mı?

Tabii, voleybola başlamadan önce hem kendilerinin hem ebevenylerinin bilmeleri gereken bir çok şey olduğunu düşünüyorum. Fakat en öncesinde fedakarlık ve sorumluluk gerektiren bir spor dalı. Eğer kendilerine yeteri kadar inanırlar ve bu yolda eğitimleriyle birlikte istikrar sağlarlarsa başarılı olacaklarına eminim.

**Geçtiğimiz sezonun en zor maçı Nilüfer Belediyesi maçıydı. Karantina sonrası bizim için kısıtlı bir hazırlık sürecinden hemen sonra ligin iyi takımlarından birine karşı oynamak bizim için zorlayıcı olmuştu.**

# Namağlup lideriz

**Avrupa'da Türkiye fırtınası. Kadınlar Milletler Ligi'nde namağlup yoluna devam ederken, Erkek Takımımız da CEV Avrupa Altın Ligi'nde 3'te 3 yaparak C Grubu'nun ilk etap maçlarını namağlup lider tamamladı.**



**C GRUBU**

| Sıra | Takım | O | G | M | P |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Türkiye | 3 | 3 | 0 | 9 |
| 2 | Belarus | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 3 | Portekiz | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Çekya | 3 | 0 | 3 | 1 |

4 HAZIRAN 18.00 CUMA TÜRKIYE – BELARUS
5 HAZIRAN 20.00 PORTEKIZ – TÜRKIYE
6 HAZIRAN 17.00 ÇEKYA – TÜRKIYE

A Milli Erkek Voleybol Takımımız, CEV Avrupa Altın Ligi'nde 3'te 3 yaparak namağlup lider tamamladı. C Grubu'nda birinci etap maçlarını Belarus'un ev sahipliğinde oyanayan Filenin Efeleri, ilk maçında Çekya'yı 25-19, 22-25, 25-21 ve 25-21'lik set sonuçlarıyla 3-1 mağlup etti. İkinci maçında Portekiz'i 25-19, 26-24 ve 25-17'lik set sonuçlarıyla 3-0 yenen ay-yıldızlılar, trunuvanın son gününde ev sahibi Belarus ile karşı karşıya geldi. Ev sahibi karşısında zorlanmadan 25-21, 25-20, 25-16'lık set sonuçlarıyla 3-0 mağlup eden ay-yıldızlılar, Filenin Efeleri Avrupa Altın Ligi C Grubu ilk etabını lider olarak tamamladı. Filenin Efeleri, Avrupa Altın Ligi'nde ikinci etap karşılaşmalarını, 04-06 Haziran 2021 tarihlerinde Portekiz'de oynayacak. Avrupa Altın Ligi'nin sonunda gruplarını ilk sırada tamamlayan 3 takım ve final grubuna ev sahip Belçika ile Final Four müsabakaları oynamaya hak kazanacak. İkinci etap maç programı şu şekilde:

# Avrupa'da dişimize göre rakipler



**Avrupa Altın Ligi'nde gövde gösterisi yapan Filenin Efeleri, CEV 2021 Avrupa Şampiyonası C Grubu'nda yer alacak. Filenin Efeleri grup aşamasında, Finlandiya, Rusya, Hollanda, İspanya ve Kuzey Makedonya ile karşı karşıya gelcek.**

Polonya, Çekya, Finlandiya ve Estonya'nın ev sahipliğinde 1-19 Eylül 2021 tarihlerinde düzenlenecek Avrupa Şampiyonası'nda mücadele edecek A Milli Erkek Voleybol Takımımızın, grup aşamasındaki rakipleri belli oldu. Finlandiya'nın başkenti Helsinki'de yapılan kura çekiminde A Milli Erkek Voleybol Takımımız, C Grubu'nda yer aldı.

### FİNLANDİYA'DAYIZ

Millilerimiz, grup etabında ev sahibi Finlandiya'nın yanı sıra son Rusya, Hollanda, İspanya ve Kuzey Makedonya ile mücadele edecek. Filenin Efeleri, grup karşılaşmalarını Finlandiya'nın Tampere şehrinde oynayacak. Kura çekiminin ardından oluşan gruplar şu şekilde:

A GRUBU: POLONYA, BELÇIKA, SIRBISTAN, UKRAYNA, YUNANISTAN, PORTEKIZ
B GRUBU: ÇEKYA, İTALYA, SLOVENYA, BULGARISTAN, BELARUS, KARADAĞ
C GRUBU: FINLANDIYA, RUSYA, HOLLANDA, TÜRKİYE, İSPANYA, KUZEY MAKEDONYA
D GRUBU: ESTONYA, LETONYA, FRANSA, ALMANYA, SLOVAKYA, HIRVATISTAN

# Milli Oyuncularımızın Servisleri



ABDULLAH SARAL

Geçen haftaki yazımı milli takım oyuncularımızın geçtiğimiz sezondaki maçlarını inceledikten sonra yazmıştım. Şimdi ise oynanmakta olan Milletler Ligi maçlarında oyuncularımızın tekniklerini karşılaştırma imkanımız olduktan sonra birkaç ekleme yapacağım.

Hep 1 numaralı bölgenin arkasından servis atan Cansu, 5 numaralı bölgenin arkasından servis atmaya başlamış. Yine hep 5 numaralı bölgenin arkasından servis atan Aslı Kalaç, 1 numaralı bölgenin arkasından servis atmaya başlamış. Giriş açılarına özen gösterdikten sonra bunun bir sakıncası yok ancak kimi zaman bu konuda hatalar gözlemlenebiliyor.

Sahanın 5 numaralı bölgesinden mükemmel bir giriş açısıyla çok etkili servis atan Aslı, giriş açısını değiştirdiği için 1 numaralı bölgenin arkasından aynı derecede etkili servisler atamadı. Cansu ise defans bölgesine çok uzak olan 5 numaralı bölgeden, giriş açısı hatalı olduğu için sadece çapraza etkili servis atabiliyor. Gücünü ayarlayamadığında ise servis kaçıyor. Önerim her iki oyuncunun eski bölgelerinden servis atması. Aslı'nın alıştığı şekilde servis atması, Cansu'nun ise hafifçe soluna doğru çapraz durarak topu sol kolunun önüne doğru atarak topa vurması, bu oyuncularımızın çok etkili servis atmalarını sağlayacaktır. Ebrar'ın 5 numaralı bölgenin arkasından da servis atmasını olumlu buluyorum. Geçen yazıda Yasemin'in servis stilini yazmayı unutmuşum. Yasemin 5 numaralı bölgenin arkasından servis atıyor. Servise başlarken refleks olarak yaptığı hareket çok hoş. Servis girişi çok iyi ve attığı servisler çok etkili. Her zaman için topa düşerken değil, yukarıya doğru çıkarken vurursa attığı servisi karşılamak çok zor. Bu şekilde topu kontrolü çok daha iyi olacaktır.

Filenin Efeleri de son maçlarını kazandıktan sonra Altın Lig'de oynamaya başladılar. Yine servisle ilgili gözlem ve önerilerimi aktarıyorum. Oğuzhan dışında herkes smaç servis atmayı tercih ediyor.

**Oğuzhan:** 5 numaralı bölgenin arkasından paralele doğru düz giriyor. Çapraza vurmak istediğinde sağına doğru hafif bir dönüşle kolunu da dışa doğru kullanarak topu gönderiyor. Bu şekilde servis atmaya devam edecekse, önerim yan çizgiden 1-1.5 metre içeriden koşuya başlaması. Bu şekilde paralele attığı servisleri, gücünü de ayarlayarak etkili atar ve attığı servisler kolay kolay kaçmaz. Eğer çapraza doğru girip düz vurarak veya içe doğru dönerek paralele vurarak daha etkili servis atacaktır.

**Burak:** Bazen önermediğim şekilde düz giriyor. Her zaman çapraz girip topu sağ kolunun önüne doğru atıp, topun üstüne doğru gidip altına girdikten sonra istediği yöne smaç servis kullanabilir. Topun altına girmediğinde ise, usta bir oyuncu olduğu için topun ortasına bilek gücüyle vurarak yüzen servise geçebilir.

**Murat:** Giriş yönü belirsiz, bazen soluna, bazen düz, bazen sağına doğru giriyor. Topu da gördüğüm kadarıyla gelişigüzel atıyor. Her zaman sağına doğru çapraz girmeli. Topu sağ kolunun önüne doğru özenerek, dikkat ederek atmalı. Kolunu dışa doğru kullanmamalı. Topa ya düz ya da içe doğru dönerek vurmalı. Bu şekilde servisi en etkili şekilde kullanabilir. Bunca yeteneğe sahip olan pasörümüz peş peşe çok etkili servisler atabilir. Sadece servisleriyle maçın sonucunu etkileyebilir.

**Yiğit:** Hep sağına doğru çapraz girmeli ve topu kontrollü atmalı. Çok hızlı bir oyuncu olduğu için topu çok yukarıya atmasına gerek yok. Ancak topu düşürmemeli.

**Adis:** Geçen sezon gerek hücumda, gerek serviste girişleri çok daha iyiydi ve çok daha dikkatliydi. Dünyanın en iyi liginde başarıyla oynadı ve hepimizi gururlandırdı. Önerim, eskiden yaptığı ve herkese örnek gösterdiğim gibi sadece çapraz girip, topu koşu yoluna atması ve sağ kolunun önünde istediği gibi vurması.

**Bedirhan:** Düz girmekten vazgeçmeli. Sağına doğru çapraz girip topa en yukarıdayken vurmalı.

**Efe:** Düz girmemeli. Sağına doğru çapraz girip topu koşu yoluna atıp altına doğru girmeli ve omzunun üstünde topa vurmalı. Saha içine girip servis atmayı seviyor. Ustalaştıkça fileden 7.5-8 metre uzakta topa vurarak smaç servis atabilir, yani bu uzaklıkta kendi topuna hücum yapabilir.

**Mirza:** 6 numaralı bölgeden giriş açısı iyi. Servisi de çok etkili. Üst düzeyde servis atabilecek kapasitede.

**Ahmet Tümer:** 5 numaralı bölgenin arkasından çapraz olarak girip topa vuruyor. Topu daha dikkatli ve sağ kolunun önüne doğru atıp topa yanaşmalı. Şu anda topu vücuduna çok yakın attığı için kontrollü vuruş yapamıyor.

Bir çok eksik oyuncumuz olmasına rağmen ülkemizi başarıyla temsil eden Nedim hocamız ve Efelerine çok teşekkürler.



# 4 4'lük Sultanlar

**Önce Sırbistan'ı, ardından da İtalya ve Polonya'yı mağlup eden Filenin Sultanları, Kanada'yı da muhteşem bir geri dönüşe imza atarak 3-2 yendi. FIBV Milletler Ligi'nde 4'te 4 yapan ay-yıldızlılar, namağlup yoluna devam etti.**

FIBV Milletler Ligi'ndeki (VNL) Türkiye fırtınası... Turnuvada rakiplerini bir bir mağlup eden ay-yıldızlılar, namağlup yollarına devam ediyor. VNL'nin ilk maçında Sırbistan'ı 25-21, 18-25, 25-23, 22-25, 16-14'lük set skorlarıyla 3-2 mağlup ederek turnuvaya galibiyetle başlayan, ay-yıldızlılar, İtalya'yı da 25-13, 25-23, 25-16 setlerle 3-0 yenerek ikide iki yaptı. Polonya'yı da 25-23, 25-27, 25-23 ve 25-20'lik setlerle 3-1 mağlup eden Filenin Sultanları, Milletler Ligi'nde ilk haftayı 3'te 2 yaparak namağlup tamamladı.

Turnuvanın en formda ekibi olarak dikkat çeken milliler, ikinci hafta ilk maçında Kanada ile karşı karşıya geldi. Maça tutuk başlayan Filenin Sultanları, ilk sette zorlansa da seti 25-23 kazanmasını bildi. İkinci sette Ryk'ı durduramayan ay-yıldızlılar bu seti 25-19 geride kapattı: 1-1. Üçüncü sette de toparlanamayan ayı-yıldızlılar, 25-22 seti de kaybederek 2-1 geriye düştü. Dördüncü sette bir ara 22-15 geriye düşen Filenin Sultanları'nda Ebrar ile geri döndü. Sazı eline alan Sultanlar, seti 25-23 kazanarak maça ortak oldu: 2-2. Tie break setinde üstünlüğünü sürdüren Türkiye, seti 15-12, maçı da 3-2 kazanmasını bildi ve FIBV Milletler Ligi'nde 4'te 4 yaparak yoluna devam etti. Filenin Sultanları'nın VNL'deki kalan maçları programı şu şekilde;

| | | |
|---|---|---|
| 1 HAZIRAN | 11.00 | TÜRKIYE-ALMANYA |
| 2 HAZIRAN | 17.00 | ÇIN-TÜRKIYE |
| 6 HAZIRAN | 14.00 | TÜRKIYE-TAYLAND |
| 7 HAZIRAN | 13.00 | TÜRKIYE-DOMINIK C. |
| 8 HAZIRAN | 13.00 | TÜRKIYE-RUSYA |
| 12 HAZIRAN | 14.00 | JAPONYA-TÜRKIYE |
| 13 HAZIRAN | 11.00 | TÜRKIYE-BELÇIKA |
| 14 HAZIRAN | 22.00 | A.B.D.-TÜRKIYE |
| 18 HAZIRAN | 22.00 | TÜRKIYE-HOLLANDA |
| 19 HAZIRAN | 19.00 | GÜNEY KORE-TÜRKIYE |
| 20 HAZIRAN | 22.00 | BREZILYA-TÜRKIYE |

## İSTATİSTİKLER

**KANADA – TÜRKİYE: 2-3**
**SALON:** Rimini
**HAKEMLER:** Nasr Shaaban (Mısır), Joo-Hee Kang (Güney Kore)
**KANADA:** Van Ryk 27, Cross 7, Joseph 2, Howe 15, Maglio 13, King 4, Bujan (L), Mitrovic 15, Gray
**TÜRKİYE:** Cansu 3, Meliha 3, Kübra 8, Meryem 11, Tuğba 12, Eda 4, Simge (L) Hande 16, Naz 3, Şeyma, Ebrar 21, Yasemin 1, Aslı 3
**SETLER:** 23-25, 25-19, 25-22, 23-25, 12-15
**SÜRE:** 2 saat 30 dakika

## Biz bitti demeden bitmez



KANADA'YI geriden gelerek mağlup eden Filenin Sultanları, sosyal medya hesaplarından galibiyeti kutlasa da en çok beğeni alan paylaşımı karşılaşmanın da yıldızı olan Ebrar Karakurt'unki aldı. Instagram hesabından maç içinden bir sevinc ve maç sonu sevinci paylaşan Ebrar, EURO 2016'da Türkiye Futbol Milli Takımın moddosu olan "Biz bitti demeden bitmez" sloganını yazdı. Birçok taraftarın beğenisini alan gönderi en çok paylaşılanların arasına girdi.









# MWins'e 7 aday

**Marmara Üniversitesi MWins Spor ve Rekreasyon 2021 Ödüllerine voleybolumuzdan 5 farklı kategoride 5 isim ve 2 de takım aday gösterildi.**

Marmara Üniversitesi öğrencileri ile tüm akademik ve idari kadronun hep birlikte hayata geçirdiği, Marmara Üniversitesi MWins Spor ve Rekreasyon 2021 Ödüllerinde, Türk voleybolu 5 farklı kategoride, 5 isim ve 2 takım ile aday gösterildi. Marmara Üniversitesi Comepüs Topluluğunun koordine ettiği öğrenci organizasyonuda; TVF Başkanı Mehmet Akif Üstündağ, A Milli Kadın Voleybol Takımı Kaptanı Eda Erdem Dündar ve A Milli Kadın Voleybol Takımı oyuncusu Naz Aydemir Akyol, Bahar Toksoy Guidetti, Giovanni Guidetti, A Milli Kadın Voleybol Takımı ve VakıfBank Kadın Voleybol Takımı ödüle aday gösterildi. Sadece mobil üzerinden yapılabilen oylama, 2 Haziran 2021 Çarşamba 19.00'a kadar devam edecek.

| | |
|---|---|
| YILIN SPOR YÖNETICISI | MEHMET AKIF ÜSTÜNDAĞ (TVF BAŞKANI) |
| YILIN TAKIMI | A MILLI KADIN VOLEYBOL TAKIMI |
| | VAKIFBANK KADIN VOLEYBOL TAKIMI |
| YILIN ANTRENÖRÜ | GIOVANNI GUIDETTI (A MILLI KADIN VOLEYBOL TAKIMI-VAKIFBANK) |
| YILIN ETIK SPOR İNSANI | BAHAR TOKSOY GUIDETTI |
| YILIN KADIN SPORCUSU | EDA ERDEM DÜNDAR (A MILLI KADIN VOLEYBOL TAKIMI-FENERBAHÇE OPET) |
| | NAZ AYDEMIR AKYOL (A MILLI KADIN VOLEYBOL TAKIMI-FENERBAHÇE OPET) |



## CEV'den Yavuz Akdemir'e görev

Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV), 2021 CEV Erkekler Altın Ligi'nde Türk hakem Yavuz Akdemir'e görev verdi. Akdemir, 1-6 Haziran arasında B Grubu'nda 1. ve 2. Etap maçlarında 4 maçta düdük çalacak. Tecrübeli hakemin görev alacağı maçlar şu şekilde;

| | |
|---|---|
| 2 HAZIRAN | ROMANYA-SLOVAKYA (YARDIMCI HAKEM) |
| 3 HAZIRAN | SLOVAKYA-UKRAYNA (BAŞ HAKEM) |
| 5 HAZIRAN | SLOVAKYA-ROMANYA (YARDIMCI HAKEM) |
| 6 HAZIRAN | UKRAYNA-SLOVAKYA (BAŞ HAKEM) |

# Geleceğe Smaç ekibi çalışıyor

**Gelecek sezon çalışmalarına başlayan Eczacıbaşı Geleceğe Smaç İdari Sorumlusu Sırma Üç, pandemi nedeniyle spor salonlarının kapalı olmasına rağmen 1200 sporcu ile çalışmalarını sürdürdüklerini söyledi.**



İstanbul Şerifali Kampüsü sorumlusu Berat Özveren, Florya ve Ataşehir Kampüslerinin sorumlusu Serdar Bileke, ES Voleybol Baş Antrenörü Bülent Güneş, ES Voleybol Başkanı ve Geleceğe Smaç projesi idari sorumlusu Sırma Üç, Koşuyolu Kampüsü sorumlusu Filiz Uludağ.

Eczacıbaşı'nın organize ettiği Geleceğe Smaç ekipleri bir yandan kampüs ziyaretleri yaparken bir yandan da yeni sezon sözleşmelerini yeniliyor. 17 Mayıs – 4 Haziran tarihleri arasında İstanbul kampüslerinin yanı sıra Ankara, Kocaeli, Mersin, Bodrum, İzmir, Çorlu ve Bursa'daki kampüslerini ziyaret eden ekip yeni kampüsler için de değerlendirmelerde bulundu. Eczacıbaşı Geleceğe Smaç İdari Sorumlusu Sırma Üç, pandemi koşullarına rağmen çok başarılı bir sezon geçirdiklerini ifade ederek, sezon boyunca 1200 sporcu ile çalışmaya devam ettiklerini söyledi.

### GÖRÜNTÜLÜ ANTRENMAN

Spor salonlarının kapalı olduğu dönemlerde bile görüntülü antrenmanlar ile çalışmalarını sürdürdüklerini aktaran Üç, 11 yaş ve üstü takım sporcularının büyük oranda antrenmanlara devam ettiğini ancak voleybol okulu öğrencilerinin sayısında önemli bir düşüş olduğunu anlattı. Yaz döneminde yoğun biçimde antrenmanlara devam edecek olan Geleceğe Smaç kampüsleri, 2021-2022 sezonu kontenjanlar için Haziran ayında seçme antrenmanları yapılacak.



## #SaçımSaçınOlsun kampanyası

İSTANBUL Bölgesi Ulusal Voleybol hakemlerinden Aylin Turnaoğlu, Covid-19'u atlattıktan sonra hastalara yaptığı immün plazma bağışını bir tık ileri taşıyarak kök hücre bağışçısı oldu ve Kızılay'a kayıt açtırdı. Ardından yaptığı trombosit bağışı ile lösemili çocuklara elini uzatan Turnaoğlu, 'Kanser Savaşçıları' ile birlikte #SaçımSaçınOlsun kampanyasına dahil oldu ve 30 cm.' den uzun saçını peruk yapılmak üzere bağışladı. 2009 yılından beri kestirmediği saçlarını tedavi sebebiyle saçlarını kaybeden hastalar için peruk yapılmak üzere bağışlayan Turnaoğlu, "Tüm voleybol camiasının dikkatini çekebilmek en büyük beklentim" dedi. Daha önce Ankara Bölgesi Ulusal Voleybol Hakemlerinden Murat Değirmenci de aynı şekilde yıllarca uzattığı saçlarını peruk yapılması amacıyla kanser hastaları yararına bağışlamıştı.

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Editör: Güngör Yüce

SİGORTA SHOP
KATKILARIYLA

# Pes edemezdik, etmedik

**Bu sözler Rota Koleji'ni 2.Lig'den 1.Lig'e taşıyan Alper Kaygusuz'a ait. Başarılı çalıştırıcı ile önce finalleri ardından da hedeflerini konuştuk.**



**Öncelikle sizi tanıyabilir miyiz, voleybol geçmişiniz, antrenörlüğe başlamanız nasıl oldu?**
1983 İstanbul doğumluyum, İlk ve ortaokulu İstanbul'da bitirdim, liseyi ise Bodrum Lisesi'nde okudum. Manisa "Celal Bayar Üniversitesi Voleybol Antrenörlük" bölümünü kazandım ama bu okul dönemi çok uzun sürdü. Çünkü üniversite okurken antrenörlük yapmaya başlamıştım. Antrenörlük hayatım Çanakkale'nin Ezine ilçesinde başladı. Çanakkale bölgesi ulusal hakemlerinden Barış Karakoyun 2003 yılında beni Ezine'de spor okullarını ve altyapı takımlarını çalıştırmam için işin başına koydu beni, ondan sonra Manisa'da Manisa Kültür Spor Kulübü ve Manisa Spil İhtisas Spor Kulübü'nün altyapılarını çalıştırdım. Manisa'dan İzmir yakın olduğu için ve artık antrenörlük kariyerimi geliştirmem gerektiğini düşündüğüm için İzmir'e geldim. İzmir'de ilk kulübüm Mavişehir, burada 3 sene çalıştıktan sonra Işıkkent Spor Kulübü'ne transfer oldum. Işıkkent Spor Kulübü'nde de 4 yıl çalıştım ve buradaki başarılı grafiğim beni Rota Koleji Spor Kulübü'ne taşıdı. Asıl serüven o zaman başladı ve Rota Koleji Spor Kulübü'nde tam 7 yılda sayısız İzmir derecesi, her sene altyapılarda Türkiye derecesi, 1. Lig'de ve 2. Lig'de baş ve yardımcı antrenörlük yaptım. Zaten bilindiği üzere geçen yılda 2. Lig'den 1. Lig'e çıkma başarısı göstermiştik.

**Covid-19 gölgesinde normal sezon sizin için nasıl geçti?**
Evet, bizim için çok ama çok zor bir sezon oldu. Sezonun başında gruplar belli olduğunda bizim takımımız için "Çok genç bir takım ligi 4. veya 5. bitirir" dediler. Biz gruptan 2. olarak yarıfinallere kaldık. Takımımızın en büyük oyuncusu 2001 doğumlu, en küçük oyuncusu 2004 doğumluydu ve herkes "Yarıfinalden finale çıkamaz" dediğinde ben yine de çıkacağımıza inanıyordum. Final grubuna geldiğimizde de "Tamam artık, rakipleri çok kuvvetli 1. Lig'e çıkamaz" dediler. Ama biz bunu da başardık. Üstelik 11 oyuncumuz ve yardımcı antrenörümüz covid-19 olmuş, iki pasör çaprazımız da sakatlanmış, turnuvada bir köşe oyuncumuz turnuvayı kapatmış olmasına rağmen başardık bu işi.

**Final etabı oldukça heyecanlıydı her iki grupta da son gün büyük heyecan yaşandı. Sizin final etabındaki serüveniniz nasıl oldu?**
Final grubu bizim için artık son hedefti. Öncelikle şunu söyleyebilirim inanılmaz fair bir turnuva oldu. Son gün Eczacıbaşı takımının hiçbir şekilde lige çıkma ümidi yokken bize karşı çok iyi bir oyun oynayıp bizi yenmesi, Fethiye Bahçeşehir Koleji takımının ise lige çıkmayı garantilediği halde Bahçelievler Belediyesi takımına karşı çok iyi oyun oynayıp onları yenmesi turnuvanın ne kadar fair geçtiğinin göstergesidir. Bu turnuva için kimse "O takım, o takıma bilerek yenildi veya o takımı bilerek yendi." diyemez. Bizim için ise son derece şanssız bir turnuvaydı. Oynadığımız her maçın setlerinde 2-0 öne geçmemize rağmen maçı rakibimize 3-2 verdik. Sadece Bahçelievler maçında net galibiyet aldık ama o maçta da maalesef takımımızın lider oyuncusunu sakatlıktan dolayı kaybettik. Yine de şartlar ne olursa olsun pes edemezdik ve etmedik. Sonu çok güzel bitti.

**Geçen sezon unutamadığınız maç?**
Geçen sezon unutamadığım çok maç var aslında. Grup etabında oynadığımız deplasmandaki Pamukkale Belediye maçını unutmam çünkü takımım orada çok büyük enerji verip çok net bir galibiyet almıştı. Daha sonra yarıfinal etabında Adana İmamoğlu Belediyesi maçını çok iyi oynayarak kazanmıştık. Ama tabii ki de final grubundaki Fethiye Bahçeşehir Koleji ve Eczacıbaşı maçlarını ömrüm boyunca unutmayacağım. Bu iki maçtan birini kazansak lige çok rahat çıkıyorduk ama iki maçı da 2-0'dan 3-2 kaybettik.

**Şimdi yeni bir yolculuğa başlıyorsunuz ve Fethiye ile anlaştınız, yeni sezon için yapılanma nasıl olacak?**
Fethiye Bahçeşehir Koleji organizasyonu Rota Koleji organizasyonuna çok fazla benzediği için ve hedeflerin de hemen hemen aynı olduğunu görünce bu güzel teklifi kabul ettim. Sayın Başkan İbrahim ERDEM "Hocam uzun yıllar birlikte olmak için yola çıkıyoruz." deyince bana çok fazla düşünme fırsatı kalmadı. Altyapıları olan, spor okulları olan ve hedef takımı olan bir Fethiye Bahçeşehir Spor Kulübü olarak yola çıkacağız. Çünkü biliniyor ki altyapısı olmayan takımlar dağılmaya mahkumlar. Bu sene 1. Lig'de genç bir kadro kuruyoruz, yine Rota Koleji'nden bildiğiniz oyuncuların üstüne genç, başarıya aç, hedefi olan belki de ileride Sultanlar Ligi'nde izleyebileceğimiz oyuncular seçtik. Tabii lig uzun bir maraton ve ne olacağı belli olmaz ama biz elimizden geldiği kadar çok çalışarak, çok isteyerek, asla vazgeçmeyerek, asla pes etmeyerek ve sonuç ne olursa olsun keyif veren bir voleybol oynayarak hazırlanacağız.

**Kadın voleybolu erkek voleyboluna göre biraz daha psikolojik gibi gözüküyor. Siz arada bir fark olduğunu düşünüyor musunuz? Bir antrenör olarak o psikolojik baskıyı yok etme yöntemleriniz neler?**
Bence de kadın voleybolu ve erkek voleybolu arasında psikolojik bir değişim oluyor. Kadınlar voleybol açısından daha uzun rallili oyunlar sergiliyor ve bu da maçın içinde ister istemez psikolojiyi ortaya çıkarıyor. Bir de üstüne kadınların daha hassas, daha kırılgan ve daha duygusal olduğunu düşünürsek tabii ki ikisi arasında ister istemez fark oluyor. Erkek voleybolunda böyle bir durum daha az ön planda, voleybol; servis, servis manşet ve atakta bitiyor erkek voleybolunda. Baskısı daha az oluyor. Onun için yönetilmesi daha kolay gibi geliyor bana. Ben bu baskıyı aslında antrenmanlarda çözüyorum. Daha rahat, daha eğlenceli ve maç baskısını azaltacak model seçmeyi tercih ediyorum. Maçın içinde de elimden geldiği kadar sakin kalmayı istesem de yapım gereği ve kişiliğim gereği kalamıyorum. Ama zaten voleybol hareketli olunca güzel bence.

**Kariyeriniz ile ilgili olarak koyduğunuz hedefler neler?**
Uzun yıllar sonra yeni bir yola giriyorum. Öncelikle hedefim Fethiye Bahçeşehir Kolejinin yapılanması ve başarısı olacak. Daha sonrasında tabii ki de Sultanlar Ligi'nde görev almak isterim. Ama bunun için erken olduğunun ve biraz daha zamanımın olduğunun farkındayım. Bunların dışında da her antrenörün olduğu gibi benim de en büyük hedefim antrenör olarak ay yıldızlı formayı giymek olur.

# Anatomik Adaptasyon (AA)




Kuvvet antrenmanının başlangıç kısmı olan Anatomik Adaptasyon konusunda üçüncü ve son yazıya geldik. Şimdiye kadar nedir, nasıl yapılmalı kısımlarını konuştuk. Bu hafta son olarak program düzeni hakkında konuşacağız. Beslenme ve ergojenik destek kısmını yazın talebi geldi fakat açıkçası girmem doğru olmaz. O kısım için alanında uzman Sporcu Beslenme Uzmanlarımız var.

Antrenmanın her birimi planlanmalı ve bu plana uymaya azami dikkat edilmelidir. Alternatif planlarımız hazır olması da unutulmaması gereken bir diğer nokta. Dönütlere göre planlarda düzenlemeye gidilmelidir.  İlk haftadan itibaren yapılan testlerin sonucunda alınan dönütlere göre Anatomik Adaptasyon planları yapılmalıdır. Nesnel veri olması açısından ana alıştırmalar testlerde kullanılabilir.

Çalışmaya başlayan sporcularda, dinlenme sürecindeki yaşantı ilk 1-2 hafta sürecinde ki kas ağrılarının şiddetini ve süresini belirlemektedir. Hiç ağrı çekmeyen sporcular olacağı gibi ağır kas ağrıları yaşayacak sporcular da olacaktır. Sporcularda uyum arttıkça ağrılar azalacaktır. Tabii antrenman öncesi ısınma, antrenman sonrası soğuma ve dinlenme sürecinde olan yaşantı da bu ağrıların seviyesini belirleyecektir.

Aşamalı artan yüklenmeler ve çevrimsel antrenmanlar ile bireysel farklar gözetilerek çalışmalar düzenlenmelidir. Hızlı gelişme için acele edilmemelidir ve daha sonraki süreçlerde gelişim için bol zaman olduğu unutulmamalıdır. Yeni kuvvet antrenmanı ile tanışan sporcular ile kuvvet antrenman geçmişi fazla olan sporcuların gereksinimleri de bu aşamada farklıdır. Yeni başlayanlara özellikle ilk 2 hafta yüklenme artışı yapmamak doğru olacaktır. Uyum süreci sebebiyle oluşan bu farklılık şüphesiz ki fayda amacı ile yapılmaktadır. Sporculara bu durumu anlatmak ve sürecin önemi onlara kavratmak çok değerlidir.

Başlangıçta testler yapılarak başlayan süreç ilerledikçe 3-4 haftalarda bir test daha yapılmalıdır. Uyumun yüksek olması ve kasların yeterli dinlenmesi için birim çalışmalarda egzersizlerin sıralaması yapılırken farklı bölgeler kullanılması (kol itiş- bacak- kol çekiş vb.) fayda sağlayacaktır ve testlerde alınan sonuçlar da güzel olacaktır.

**“İpucu vermelisiniz.” tavsiyesini unutmadım ki… AA süreci için basit ipuçları vermek gerekirse:**

- Bireysel farklılıkları gözetmelisiniz. Sporcuları antrenman seviyelerine ve geçmişlerine göre ayırt etmek planları bu açıdan düzenlemek gerekir.
- Daha sonraki antrenmanlara hazır olarak başlamak için vücudun bize verdiği dönütleri iyi anlamak ve analiz etmek gerekir. Sporculara durumları hakkında sorular sormamız gerekiyor.
- Alıştırma örneklerinizin çeşitli ve başlangıçta büyük kas grupları üzerinden olmasına dikkat edin.
- Aerobik çalışmalara önem verin hatta ısınmanın parçası olarak eklenebilir.
- Kuvvet test süreçlerini doğru ve zamanında uygulayın.
- Yüklenmeleri aşamalı olarak arttırın.
- Kasların yaralanma riskine dikkat edin. Direkt sert yüklenmeler ve ağır yüklerle başlamayın.

Kuvvet antrenmanı bir süreçtir. İster antrenör olun, ister sporcu bu süreçte acele etmek zarar verir. Doğru yerinde geçiş dönemlerinde de dahi aktif olan bireylerin başarısı daha yüksek olacaktır. Uzun aralardan ve boş yatmaktan kaçının. Dinlenme dahi aktif olduğu zaman daha verimlidir.

Başarı için planlı, bilimsel ve bireysel farkları gözeten antrenman…

# ÖNÜMDE UZUN BİR YOL VAR






**Bahçelievler takımı ile yeniden anlaşan Nursena Ballıoğlu hedeflerini Mintonette'ye anlattı.**

Geçtiğimiz sezon Bahçelievler forması giyen 20 yaşındaki Nursena Ballıoğlu, voleybola ortaokulda erkeklerle pet şişeyle futbol oynarken başladı. Antrenörünün kendisini görmesi ile voleybola yönlendirdiği Ballıoğlu FYL'de başladığı voleybol yaşantısını BBSK'da sürdürdü.

Bahçelievler ile geçtiğimiz sezonu değerlendiren genç oyuncu, "Bahçelievler altyapıyla oluşan bir takımdı ve birbirimize çok hakimdik. Nerede hangi hamleyi yapacağımızı ve ne yapmak istediğimizi gözlerimizden bile anlıyorduk. Birbirimizin her bir damla teri için mücadele ettik. Bence takım içerisinde böyle de olmalı. Ancak anlaşabilmek ve tek bir şey için savaşmak başarıyı getirir" dedi.

Pandeminin etkilerinden de bahseden Nursena Ballıoğlu, "Her takımı nasıl etkilediyse bizi de bir o kadar çok etkiledi ama yılmadan çalıştık. Corona sonrası dönüş antrenmanlarımız ilk başta çok hafif geçse de sonrasında çok fazla yüklendik ve çok iyi bir oyun sergilemeye başladık. Çünkü daha iyisi olmak için hepimiz çok çaba sergiledik ve sadece oyuncular değil antrenörler, veliler ve yöneticilerimiz de dahil olmak üzere çok uğraştılar. Bunun sonucunda finale kadar gitmeyi başardık" diye konuştu.

Takımı ile geldiği final tabını da değerlendiren oyuncu, "Finale kadar her şey çok güzeldi. Çok iyi antrenmanlar yaptık ve çok iyi beslendik. Çok iyi hazırlandık. Sürekli rakiplerimizin maçlarını izleyerek notlar aldık. Maçın ilk günü de çok iyi bir performans göstererek rakiplerimizin gözlerini korkuttuğumuzu düşünüyorum. Fakat daha sonraki gün tutuk başladık ve Rota koleji çok iyi mücadele ederek kazandı. Biz gerçekten çok kötü oynadık ve adeta ellerimizle maçı verdik. Sonraki maçta da Fethiye gerçekten çok iyi bir performans gösterdi ve maçı 3-0 temiz bir skorla aldı" dedi.

"Finale ulaşıp kaybetmek gerçekten beni inanılmaz derecede üzdü" diyen Nursena Ballıoğlu konuşmasını şöyle sürdürdü; "Çünkü bu sezonu sakat bir şekilde geçirdim ve bir kaç takım arkadaşımda aynı şekilde. Kaybetmemize rağmen buraya kadar gelmek ve oynamak için her şeyi yaptığımız için takımımla gurur duyuyorum."

Takımıyla yeniden anlaşan genç voleybolcu, "Bu sezon benim için çok daha güzel ve farklı olacak. Çünkü yeni bir ameliyattan çıktım ve kendimi daha iyi ve güçlü hissediyorum. Takımımda da yeni oyuncular olacak. Her zaman ki gibi birlik olarak ve birbirimize kenetlenerek bir çok şeyi başarabileceğimize inanıyorum. Karşınıza çok daha iyi bir şekilde çıkacağımıza emin olabilirsiniz" dedi.

Yaz aylarını hem spor yaparak hem de dinlenerek geçirdiğini kaydeden Nursena Ballıoğlu, "Formdan düşmemek için core antrenmanlarımı yapıyorum. Bu sayede sezona daha iyi bir şekilde başlayabiliyorum" dedi.

Nursena Ballıoğlu gelecek hedefleri ile ilgili de şunları söyledi; "Ben çalışmayı çok seven biriyim. İstediğimin olması için de elimden gelen her şeyi yaparım. Çok iyi işler yaptığımın farkındayım ve daha da iyilerini yapacağımdan eminim. Daha gencim ve önümde uzun bir yol var. İyi yerlere gelip güzel izler bırakacağım.

**2021 FIVB Erkekler Voleybol Milletler Ligi'nde (VNL) Japonya rüzgarı eziyor. 5 setlik mücadele sonundan göz kamaştırıcı bir performans ortaya koyan Uzak Doğu ülkesi, son şampiyon Rusya'yı devirerek büyük bir sürprize imza attı.**



# VNL ilk sürprizi Japonya'dan

İtalya'nın Rimini kentinde pandemi nedeniyle fanus sistemiyle düzenlenen 2021 FIVB Erkekler Voleybol Millerler Ligi'nin ilk hafta maçları tamamlandı. Turnuvada en büyük sürprizi ise Japonya gerçekleştirdi. İlk maçında İran'ı 3-0'la geçen Kırmızı-Beyazlılar, ikinci karşılşamada Hollanda'yı 3-2 malup etmeyi başardı. Üçüncü maçta son şampiyon Rusya karşısına çıkan Japonlar, beklenmedik bir performans göstererek sahadan 3-2 galip ayrıldı ve 3.'te 3 yaparak zirve iddiasını korudu.

### SON DÜNYA ŞAMPİYONU KAYBETTİ

Slovenya da son dünya şampiyonu Polonya'yı 3-1 mağlup ederek büyük sükseye imza attı. Slovenya 2 galibiyet ve 1 mağlubiyetlik performansıyla parlayan ülkelerden biri oldu. Japonya harici, turnuvanın favorileri, Brezilya ve Fransa da 3'te 3 yaparak zirvede yer alırken, Sambacılar sadece 1 set kaybederek turnuvanın en büyük favorisi olduğunu bir kez daha gösterdi.

### 2021 FIVB ERKEKLER VOLEYBOL MİLLETLER LİGİ PUAN DURUMU

| Sıra | Takım | O | G | M | P |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Brezilya | 3 | 3 | 0 | 9 |
| 2 | Fransa | 3 | 3 | 0 | 8 |
| 3 | Japonya | 3 | 3 | 0 | 7 |
| 4 | Rusya | 3 | 2 | 1 | 7 |
| 5 | Polonya | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 6 | Slovenya | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 7 | Almanya | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 8 | ABD | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 9 | Sırbistan | 3 | 2 | 1 | 6 |
| 10 | Bulgaristan | 3 | 1 | 2 | 4 |
| 11 | Kanada | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | İran | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Hollanda | 3 | 0 | 3 | 1 |
| 14 | İtalya | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 15 | Avustralya | 3 | 0 | 3 | 0 |
| 16 | Arjantin | 3 | 0 | 3 | 0 |

## Leon'dan servis rekoru



ERKEK voleybolunun faal en iyi oyuncusu olarak görülen Wilfredo Leon, yapılamaz denileni yaptı. 2021 FIVB Erkekler Voleybol Milletler Ligi'nde (VNL ) Polonya'nın Sırbistan'ı 26-24, 25-19, 21-25 ve 25-15'lik setlerle 3-1 mağlup ettiği maçta 13 ace sayısı alan Leon, tüm zamanların VNL servis rekorunu kırdı. Daha önceki rekor 7 ace sayısı ile Japon Yuji Nishida ve Avustralyalı Samuel Walker'a aitti.

## De Gennaro Imoco'da kaldı

Dünyanın en iyi kadın voleybolcularından biri olarak gösterilen Monica De Gennaro, en az bir sezon daha Imoco Volley Conegliano'da kalacak. Imoco'nun başantreörü Daniele Santarelli'nin de eşi olan De Gennaro, iki kez FIVB Dünya Şampiyonası'nda 'En İyi Liberosu' seçildi. 2013'ten beri formasını giydiği Imoco'da 312 maça çıkan 34 yaşındaki başarılı libero, kulüp tarihinde kazanılan 13 kupanın tamamında yer alarak tarihe geçmiş durumda.



Santarelli – De Gennaro çifti Imoco Volley Conegliano'nun başarısı için omuz omuza çalışıyor.



## Natalia Zilio İtalya'da

ÜLKEMİZDE bir dönem Fenerbahçe ve Eczacıbaşı formaları da giyen Natalia Zilio, İtalya ekiplerinden Savino Del Bene Scandicci ile anlaştı. Geçtiğimiz sezonu Dynamo Moskova forması giyen Brezilyalı smaçör yaptığı açıklamada, "Burada olmaktan mutluluk duyuyorum, bu yeni deneyim için çok heyecanlıyım, ilk defa İtalya'da oynayacağım. Her zaman İtalya'da oynamadan voleybolu bırakmayacağımı söyledim, İtalya ligi benim için dünyanın en iyi liglerinden" dedi. Milli takım ve kulüp bazında birçok kupa kazanan 1989 doğumlu Brezilyalı yıldız oyuncu, geçen sezon Rusya'nın en iyi smaçörü seçildi.

mintonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
1 Haziran 2021 Salı Sayı: 41

KÜNYE

İmtiyaz Sahibi:
**VİŞNE YAPIM adına Begüm DOĞANAY SÜÜLKER**

Genel Yayın Yönetmeni:
**Begüm DOĞANAY SÜÜLKER**

Sorumlu Yazı işleri Müdürü :
**Tayfun SÜÜLKER**

Yayın Danışmanı:
**Mustafa BÜYÜKIŞIK**

Haber Müdürü:
**Yusuf KÖRÜKMEZ**

Editörler:
**Güngör Yüce**
**Ayşegül KAYA**

Görsel Yönetmen:
**Derya ÖZTÜRK**

İletişim:
**533 689 61 78**

Dili: Türkçe

RÖPORTAJ: GÜNGÖR YÜCE

İtalya hayalimdi bu teklifi geri çevirmek istemedim




Hayallerimi gerçekleştirdim

# MUTLUYUM

**Önümüzdeki sezon İtalya'nın Reale Mutua Fenera Chieri takımında forma giyecek olan Yağmur Karaoğlu hayallerini Mintonette'ye anlattı.**

**Seni tanıyabilir miyiz, voleybola başlama hikayen nasıl oldu?**

Ben Yağmur Karaoğlu 20 yaşındayım Ankara'da doğdum voleybola ilk okulda Ankara Üniversitesi voleybol okulundan antrenörlerin beni okulda görüp antrenmanlara çağırmasıyla voleybol hikayem başlamış oldu. Ankara Üniversitesi'nde kısa bir süre sonra çalıştıktan sonra İlbank Spor Kulübü'nde oynamaya devam ettim.

**Önümüzdeki sezon İtalya'da forma giyeceksin, bu transfer nasıl gerçekleşti? Ve duygularını öğrenebilir miyiz?**

Chieri takımı benimle sosyal medyadan iletişime geçti. Benim de İtalya Ligi'nde oynamak en büyük hayallerimden biriydi. Bu teklifi geri çevirmek istemedim.

**İtalya kariyerin için önemli bir adım oradaki kariyer planlaman nasıl bize anlatabilir misin?**

Hayallerimden birini gerçekleştirdiğim için öncelikle çok mutluyum. Ayrıca yurtdışı kariyerime böyle bir başlangıç yaptığım için gururlu ve heyecanlıyım. İtalya A1 ligi öncelikle önemli ve zor bir lig burada oynayabilmek benim için çok önemli kendimi geliştirebilmek açışından elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım bir Türk oyuncu olarak ülkemi en iyi şekilde temsil etmek için elimden geleni yapacağım.

**Milli Takım kampındasın. Milli takım çalışmaları nasıl gidiyor? Milli forma için çalışmalara devam etmek neler hissettiriyor?**

Milli takım kampını çok yoğun ve tempolu geçiriyoruz. Çalışmalarımıza hız kesmeden devam ediyoruz. Milli formayı giyip ülkemizi temsil etmek çok gurur verici. Bizler de bu formayı giyebilmek için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Umarım Olimpiyatlarda da bize yakışanı yapıp bu büyük organizasyondan altın madalyayla döneriz.

**İlbank ile mücadele ettiğin geçen sezonu değerlendirebilir misin?**

**İlbank geçen sezon hakkında şunu söyleyebilirim ligde kalmayı gerçekten çok istiyorduk elimizden geleni de yapmaya çalıştık ama olmadı hepimiz bu çok üzgünüz.**

**Kendinle ilgili hedeflerini de merak ediyorum, kendini 5 sene sonra nerede görüyorsun?**

Şuan da hayalim olduğu gibi A milli takım forması giyip olimpiyatlarda oynamak ve Sultanlar Ligi'nde ilk 4 takımlardan biriyle oynamak istiyorum.