SİGORTA SHOP KATKILARIYLA



1. Lig'den haberler

Sigorta Shop katkılarıyla hazırladığımız 1. Lig haberlerimiz sayfa 12 ve 13'te...

4



Teşekkürler Şampiyon



Biz sorduk. Sena en kısa haliyle yanıtladı.

Eğlenceli cevaplar SAYFA 11'DE

'KISA PAS'ta SENA ÖZDİLEK

mintonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Yıl 1 / Sayı 37
4 Mayıs 2021 Salı

12-13



SULTANLAR LİGİ'NE HOŞ GELDİNİZ

1.Lig'de şampiyon olan Sigorta Shop Kalecik ile ikinci olan Bolu Belediyespor Sultanlar Ligi'nin yeni temsilcisi oldu. İki takımdan da şampiyonluk görüşleri Mintonette'de...

10



Avrupa'nın en büyüğü ZAKSA

CEV Şampiyonlar Ligi'nde ilk kez final oynamaya hak kazanan ZAKSA, İtalyan rakibi Trentino'yu 3-1 mağlup ederek, Avrupa'nın en büyük kupasında şampiyonluğa ulaşan ilk Polonya ekibi olmayı da başardı.

3



Meryem reklamda oynadı

Saçlarını maviye boyattığı için 'Mavi şimşek' lakaplı Milli oyuncu Meryem Boz, firmanın mavi renkli markasıyla birlikte objektife poz verdi.

7



Tokyo için Plaja iniyoruz

5



Mutluyuz, gururluyuz

Ziraat Bankkart'ın yöneticisi Dr. İlker Met, "Üç kez karantinaya girdiğimiz sezon, takımımızın 40 yıllık tarihinde ilk şampiyonluğunu yaşattığımız için mutluyuz, gururluyuz" dedi.

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!



Bahar'dan Fenerbahçe'ye veda

Bahar Toksoy Guidetti ile Fenerbahçe yollarını ayırdı. Başarılı sporcu duygularını sosyal medya hesabı üzerinden sevenleriyle paylaştı.



Kızı doğduktan hemen sonra voleybola geri dönerek bir çok kadına ilham olan Bahar Toksoy Guidetti ile Fenerbahçe yollarını ayırdı. Başarılı voleybolcu duygularını şu sözlerle anlattı; "Alison doğduktan 40 gün sonra antrenmanlara başladım, kızım 7 aylıkken Fenerbahçe forması ile ilk şampiyonluğumuzu yaşadık. Şampiyonluk yolunda yanımda, kutlamalar boyunca kucağımdaydı. Bu yaşına kadar da maçlarımı ya tribünden, ya da ekrandan takip etti. Öğrenmeye en açık olduğu ve temel becerilerini kazandığı dönemde, annesini sahada kazanırken de gördü, kaybederken de. Son topa kadar mücadele ettiğini de gördü, son topa kadar mücadele eden takım arkadaşlarını var gücüyle desteklediğini de. Yine de hiçbir zaman voleybol oynamaya ilgi duymadı, hala ne zaman eline voleybol topu versek hemen kenara koyup "Haydi prenses ve prens oynayalım" diyor. Ama ne var biliyor musunuz? Alison'un prensesi çalışan bir kadın, her gün antrenmana gidiyor. Alison'un prensesi prensine dönüp "Ben antrenmana gidiyorum, akşam geleceğim." diyor. "Bugün maçım var, sen de gelip beni destekleyebilirsin." diyor. "Yarın çok önemli bir maçım var" diyor. Doğduğu günden beri kızımın, çalışan, üreten ve topluma fayda sağlamak için çaba gösteren bir anne ile büyümesi için elimden geleni yapıyorum. O nedenle bu cümleleri kızımdan duymak hayattaki en büyük mutluluğum. Yaşadığımız tüm sportif başarılar bir yana, kızımdan bu cümleleri duymama imkan sağlayan Fenerbahçe Kulübü'nün, 20 senelik kariyerimde tam da bu nedenle her zaman çok özel bir yeri olacak. 4 sene boyunca toplumsal cinsiyet eşitliği savunucusu bir kulubün armasını taşımaktan onur duydum. Yollarımız ayrılırken, yanımda güzel anılar, yaşanmışlıklar ve deneyimler götürüyorum. Hayata çok daha farklı bakan, sadece kendi kızına değil tüm kız çocuklarına karşı sorumluluğu olan, sporun iyileştirici ve birleştirici gücünü keşfetmiş bir kadın olarak çıkıyorum kapıdan. Bana buraya kadar eşlik eden herkese minnettarım. Ve önümde keşfedilmeyi bekleyen sayısız fırsat olduğunu bildiğim, ve bunlara hazırlıklı olduğumu hissettiğim için de çok heyecanlıyım! :)"

Meryem reklamda oynadı



Misli.com Sultanlar Ligi'nde Aydın BŞB formasıyla başarılı bir sezonu geride bırakan Milli oyuncu Meryem Boz, otomotiv markası BMW'nin reklamında boy gösterdi. Saçlarını maviye boyattığı için 'Mavi şimşek' lakaplı Boz, firmanın mavi renkli markasıyla birlikte objektife poz verdi. Otomotiv firmasının sosyal medya hesaplarından Aydın'ın Sultanlarından Boz'un fotoğraflarıyla birlikte paylaşılan notta, "Gücün zirvesine giden yolda, zincirleri kırmak ve geleceğin standartlarını belirlemek için Milli Voleybolcu Meryem Boz'un takım arkadaşı; BMW X1. Meryem Boz ve BMW X1'in dinamik takım arkadaşlığını keşfetmek için bizi takipte kalın" ifadeleri kullanıldı.

Ergül Avcı boş durmuyor

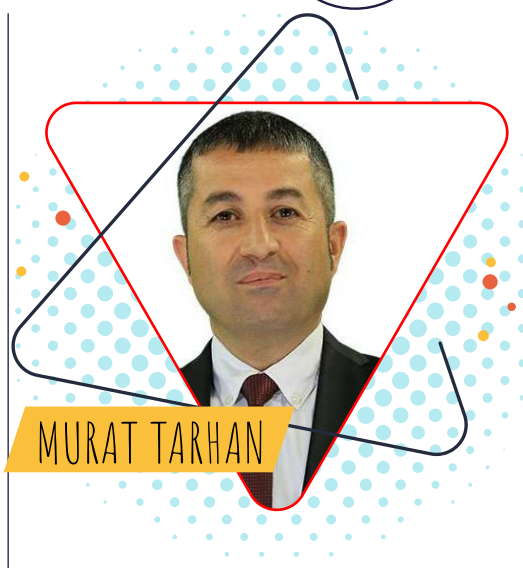


GEÇEN sezon Galatasaray HDI Sigorta forması giyen ve yeni sezon için Aydın Büyükşehir Belediyespor ile anlaşan orta oyuncu Ergül Avcı, tatilde boş durmuyor. Sosyal medya hesabı üzerinden ağırlıklarının fotoğrafını paylaşan tecrübeli orta, "Çalışmak çok güzel" dedi.

Gizem Güreşen'in son eseri



Boş zamanlarında resim yapan Galatasaray HDI Sigorta liberosu Gizem Güreşen son yaptığı resmi sosyal medya hesabından böyle paylaştı.



Kafalar karıştı!

Sigorta Shop...
Türk voleybolu için önemli bir sponsor...
Kadınlar 1. Ligi'nin isim sponsoru...
2 de takımı var...
Sigorta Shop Kalecik Belediyesi...
Mert Grup Sigorta...
Kulüp Başkanı ve firma sahibi Aydın Kaya...
Bir karar aldı...
Ve bu karar, kafaları da karıştırdı...
Kalecik Belediyesi'nin haklarını üzerine alan
Sigorta Shop
Sultanlar Ligi'ne çıktı.
Mert Grup da 2.lig'den 1'e yükselmişti.
Aydın kaya iki takım yerine tek takım dedi.
Sigorta Shop'un haklarını Mert Grup'a devretti.
Yani sultanlar Ligi'nde Mert Grup olacak
Sigorta Shop'u kapatıyor...
2 takım yerine...
Bir ekiple yola devam etmek istiyor...
Bu durumda 1. Lig'de Mert Grup'un yerini kim alacak?
Federasyon, Sigorta Shop'un iki kulvarda da...
Devam etmesini istiyor...
Ancak Başkan Aydın Kaya...
Aynı fikirde değil...
Şimdi Sivrihisar ekibi için bir şans doğdu.
1. Lig'de Mert Grup'un yerini alabilirler...
TVF, Aydın Kaya'yı ikna edebilecek mi?
Edemezse, hangi takım 1. Lig'de olacak?
Bekleyip göreceğiz...



ÇOK GURURLUYUZ

VAKIFBANK'IN kaptanı Melis Gürkaynak da, "Bugün maalesef 3-2 kaybettik. Tabii ki hepimiz çok üzgünüz. Conegliano çok iyi bir takım, skoru değiştirebilecek güçte oyuncuları olan bir ekip. Bugün de maalesef 3-2 kaybettik ama takım olarak çok iyi savaştık. Bireysel olarak da bence kimsenin 'Neden bu sezon böyle oldu?', ya da 'Neden böyle oynadı?' diyebileceği bir sezon sonu maçı olmadı. O yüzden Giovanni'nin soyunma odasında da dediği gibi; çok gururluyuz. İki kupa ile bitirdik bu sezonu, keşke bu kupayı da alabilseydik. Bizi destekleyen, bize mesaj atan tüm VakıfBank ailesine ve Türkiye'ye çok teşekkür deriz" dedi.

Teşekkürler şampiyon

VakıfBank, 4 kez kazandığı CEV Şampiyonlar Ligi final maçında İtalyan ekibi Imoco Conegliano'ya 3-2 mağlup olarak Avrupa ikincisi oldu ve son 11 yılda 9. kez kürsüde yer alma başarısı göstererek ülkemizi bir kez daha gururlandırdı.

Misli.com Sultanlar Ligi ve AXA Sigorta Kupa Voley şampiyonluklarıyla sezonu bitiren VakıfBank, 2021 CEV Şampiyonlar Ligi Süper Final maçında İtalyan ekibi Imoco Conegliano'ya 3-2 mağlup olarak Avrupa ikincisi oldu. Sarı-siyahlı ekip, 4 kez kazandığı Avrupa'nın en büyük kupasında son 11 yılda 9. kez kürsüde yer alma başarısı göstererek ülkemizi bir kez daha gururlandırdı. Adına yakışır bir maça sahne olan Süper Final'de iki ekip de birbirlerine üstünlük kurmakta zorlandı.

EGONU'DAN 41 SAYI

Imoco, izleyenlerin oldukça keyif aldığı finali 22-25, 25-22, 23-25, 25-23 ve 15-12'lik setlerle maçı 3-2 kazanarak CEV Şampiyonlar Ligi şampiyon oldu. 2020-2021 sezonunda İtalya şampiyonluğu, İtalyan Kupası ve İtalya Süper Kupası'nı kaldıran İtalyan ekip CEV Şampiyonlar Ligi'ni de alarak sezonu 4 kupa ile bitirerek tarihe geçti. Imoco'nun Nijerya asıllı İtalyan yıldızı Paola Egonu'nun 41 sayıyla en değerli oyuncu olduğu finalde temsilcimizin genç yıldızı Haak 33 sayı ile oynadı.

ELİMİZDEN GELENİ YAPTIK

Dev final sonrası açıklamalarda bulunan VakıfBank Başantrenörü Giovanni Guidetti, "Bizden daha güçlü ve daha iyi oynayan bir takımla karşılaştık. Takımımla gurur duyuyorum çünkü iyi şekilde oynadık. Onlardan iki set aldık... Yapabileceğimizin maksimumunu yaptık. Tüm oyuncularıma ve teknik ekibime teşekkür ediyorum. Sadece 3 maç kaybettiğimiz bu harika iki sezon için herkese teşekkür ederim. Yaptığımızla gurur duyuyorum. Voleybolda yüzde 90 en güçlü olan kazanır. Şu an Conegliano herkesten güçlü ama bugün oyundan gerçekten keyif aldım. Oyuncularımla tüm yaptıkları için gurur duyuyorum" diye konuştu.



İSTATİSTİKLER

IMOCO VOLLEY - VAKIFBANK: 3-2
SALON: AGSM Forum Verona
HAKEMLER: Agnieszka Michlic, Dobromir Dobrev
IMOCO VOLLEY: De Kruijf 11, Folie 9, Wolosz 4, Hill 9, Sylla 3, Egonu 41, De Gennaro (L), Adams 10, Caravello
VAKIFBANK: Gabi 14, Haak 33, Michelle 13, Rasic 6, Maja 1, Zehra 11, Ayça (L), Cansu, Gözde, Meliha, Gizem (L)
SETLER: 22-25, 25-22, 23-25, 25-23, 15-12
SÜRE: 146 Dakika (31, 32, 31, 31, 21)

Büyük bir gurur yaşattılar

VakıfBank'ın yine Türkiye'yi gururlandırdığını ifade eden VakıfBank Başkanı Abdi Serdar Üstünsalih, "5. Şampiyonlar Ligi şampiyonluğumuzu ertelemiş olduk ancak takımımız Şampiyonlar Ligi'nde gösterdiği performans ile tüm Türkiye'ye büyük bir gurur yaşattı" dedi.



VAKIFBANK Genel Müdürü ve VakıfBank Spor Kulübü Başkanı Abdi Serdar Üstünsalih, sarı-siyahlı ekibin Avrupa ikinciliğinden gurur duydugunu söyledi. Avrupa'nın en büyük kupasında ikinci olma başarısı gösterdiklerini ifade eden Üstünsalih, "Elbette VakıfBank'ın hedefi her zaman mücadele ettiği her kulvarda şampiyonluğa ulaşmaktır. Bu işin doğasında kazanmak kadar kaybetmek de var. Oyuncularımız ve teknik heyetimiz elinden gelen mücadeleyi gösterdi. Hepsiyle gurur duyuyorum" dedi. "Şampiyonlar Ligi'nde son 2 sezonda oynadığı 19 maçta 16 galibiyet alan takımımız ve teknik heyetimizi de can-ı gönülden kutluyorum" diye devam eden yönetici, "5. Şampiyonlar Ligi şampiyonluğumuzu ertelemiş olduk ancak takımımız Şampiyonlar Ligi'nde gösterdiği performans ile tüm Türkiye'ye büyük bir gurur yaşattı." ifadelerini kullandı.

MUTLUYUZ, GURURLUYUZ



Tarihinde ilk kez Efeler Ligi şampiyonu olan Ziraat Bankkart'ın yöneticisi Dr. İlker Met, "Üç kez karantinaya girdiğimiz sezon, takımımızın 40 yıllık tarihinde ilk şampiyonluğunu yaşattığımız için mutluyuz, gururluyuz" dedi.

AXA Sigorta Efeler Ligi'ni şampiyon tamamlayan Ziraat Bankkart'ta mutluluk sürüyor. Kırmızı-beyaz kulübün yöneticisi Dr. İlker Met, "Kulübün 40. yılımızda şampiyon olduğumuz için çok mutluyuz" dedi. Sezon içinde çok zorlandıklarını anlatan Met, "Covid nedeniyle 3 kez karantinaya girdi, zor günler geçirdik. İlk 5 maçımızın 3'ünde mağlubiyet yaşayarak sezona başladık. Covid ve sakatlıklar nedeniyle pek çok maçımızda alt yapıdan yetiştirdiğimiz oyuncularımızla mücadele ettik. Özetle herkes yüreği ile oynadı. Ve ne olursa olsun asla vazgeçmedik" diye konuştu.

BU LİGİ HEP BİRLİKTE BİTİRDİK

Avrupa kupasını son sette kaybederek ikinci olduklarını hatırlatan yönetici, "Türkiye şampiyonu olduğumuz için çok mutluyuz. Bu şampiyonluk 40 yıllık tarihi olan takımımızın ilk şampiyonluğu olduğu için de ayrıca gururluyuz. Oyuncularımızı, teknik kadromuzu yürekten kutluyorum. Ayrıca bu zorlu koşullarda Efeler Ligi'nde mücadele eden tüm takımlarımızı da tebrik ediyoruz. Bu ligi hep birlikte bitirdik" dedi. Met, bundan sonra amaçlarının bu başarıyı sürdürülebilir kılmak ve takımı her katıldığı kupada final oynayacak düzeyde tutmak olduğunu da sözlerine ekledi.

ALTYAPIYA YATIRIM YAPTIK

Pandemiye rağmen altyapıya yatırım yapmaya devam ettiklerini anlatan Dr. İlker Met, "Yeni bir altyapı tesisi inşa ettik ve bu tesisle birlikte altyapı sporcularımıza çok güzel olanaklar sağladık. Maçlarımızı seyircisiz oynamamıza rağmen taraftarımızla dijital ortamlardan iletişimi canlı tutarak ortak projeler ürettik. Örneğin çocuklarımıza yönelik dijital resim sergisi açtık, içimizde müzik konusunda yetenekli taraftarımızla şarkı yarışmaları düzenledik. Pek çok farklı ilde taraftar grubumuz Zirve, "Zirve Ormanları" kurdu. Maç esnasında sanal ortamlarda bir araya gelerek pozitif bir atmosfer oluşturmaya çalıştık" dedi.

Ziraat'te Medei dönemi bitti

AXA Sigorta Efeler Ligi şampiyonu Ziraat Bankkart'a tarihinin en büyük başarılarını kazandıran İtalyan başantrenör Giampaolo Medei, "Artık aileme vakit ayırmam gerekiyor" diyerek hem kulübe hem de Türkiye'ye veda etti.



ZİRAAT Bankkart'ı tarihinde ilk kez Efeler Ligi şampiyonu yapan İtalyan başantrenör Giampaolo Medei, hem kulübe hem de Türkiye'ye veda etti. Bu sezon hem Avrupa'da hem de ligde Ziraat'e final heyecanı yaşatan Medei, ailevi nedenlerle ülkesine dönme kararı aldığını ve bir süre kulüp çalıştırmayacağını söyledi. Sosyal medya hesabından takımın fotoğrafını paylaşarak duygusal bir veda yazısı yazan İtalyan çalıştırıcı, "Son iki yıldır ikinci ailem olduğunuz için size çok teşekkür ederim Ziraat Bankkart. Mükemmel koşullarda bir çalışma ortamına sahiptim" dedi. "Birlikte başardığımız her şey gurur duyuyorum" diyerek sözlerine devam eden Medei, "Kulübün ilk şampiyonluğunu kazanırken bu takıma liderlik etmekten çok gurur duyuyorum. Beni her şekilde bir sezon daha kalmaya ikna etmeye çalıştığınız için gerçekten minnettarım, ama şimdi aileme vakit ayırmam gerekiyor. Yeniden görüşeceğimize emini... Tekrardan teşekkürler Ziraat Bankkart" ifadeleriyle sözlerini noktaladı.

BAŞARILARI

Kulüp Başarıları
- 2012 Çin Ligi – Şampiyon
- 2013 ve 2014 Türkiye Kupası – Şampiyon
- 2013 ve 2014 Türkiye Ligi – Şampiyon
- 2013 ve 2014 Türkiye Süper Kupa – Şampiyon
- 2013 Dünya Kulüpler Şampiyonası – Şampiyon
- 2013 Şampiyonlar Ligi – Şampiyon
- 2014 Şampiyonlar Ligi – İkincilik
- 2015 Şampiyonlar Ligi – Üçüncülük
- 2017 ve 2019 Romanya Ligi – İkincilik
- 2018 Romanya Ligi – Şampiyon
- 2018 Romanya Kupası – Şampiyon
- 2019 Polonya Süper Kupa – Şampiyon
- 2020 ve 2021 Polonya Kupası – Şampiyon
- 2020 ve 2021 Polonya Ligi – Şampiyon

Milli Takım Başarıları
- 2013 Akdeniz Oyunları – Gümüş Madalya
- 2014 Avrupa Ligi – Altın Madalya
- 2015 Montreux Volley Masters – Altın Madalya
- 2015 Avrupa Oyunları – Altın Madalya
- 2015 U-23 Dünya Kupası – Gümüş Madalya
- 2016 Montreux Volley Masters – Bronz Madalya
- 2017 Asya Şampiyonası – Altın Madalya



Şampiyonluklar için geldim

Marco Motta'dan boşalan Eczacıbaşı VitrA Başantrenörlüğü koltuğuna oturan Ferhat Akbaş, "Eczacıbaşı'nın müzesine yeni şampiyonluklar ve kupalar kazandırmak için çok çalışacağız" diye konuştu.

Sezonu istemediği bir şekilde bitiren ve yeni sezon için kabuk değişikliğine giden Eczacıbaşı VitrA'da yönetim, Marco Motta'dan boşalan başantrenörlük koltuğunu Ferhat Akbaş'a verdi. Polonya'nın Chemik Police takımıyla iki sezondur hem lig hem de kupa şampiyonluğu yaşayan Akbaş, Türkiye'nin en büyük voleybol kulübüne imza attığını ifade ederek, "Yıllar sonra ülkeme dönüşümü böyle bir çatı altında yaptığım için çok mutluyum. Bu köklü kulübün kupalarla dolu tarihini, dinamik bir yapılanma ve enerji dolu bir yaklaşımla daha da parlak bir geleceğe dönüştürmek için el ele vereceğiz. Eczacıbaşı'nın müzesine yeni şampiyonluklar ve kupalar kazandırmak için çok çalışacağız" dedi.

FERHAT AKBAŞ KİMDİR?

1986 doğumlu olan Ferhat Akbaş, voleybolu bıraktıktan sonra 2004'te Galatasaray'da ve sonrasında Türk Telekom'da antrenörlük yaptı. 2011'de Çin'in Guangdong Evergrande takımında yardımcı antrenörü olarak görev alan Akbaş, 2012'de VakıfBank'ta yardımcı antrenör olarak, 2017'de CSM Bükreş ve 2019'da Chemik Police'de baş antrenör olarak çalıştı. 2015 yılında A Milli Takımı çalıştırdı 2017-2018 sezonunda da Japonya Milli Takımı'nda yardımcı antrenör olarak çalıştı.

Nalan Ural veda etti

Hayatını voleybola adayan ve birçok başarı yakalayan Nalan Ural, 25 yıllık menajerlik kariyerini noktaladığını duyurdu. Eczacıbaşı, 10 yıldır menajerliğini yapan Ural'ın vedasını, "Menajerimizin özel hayatına, ailesine ve sağlığına zaman ayırma arzusu" olarak duyurdu.



ECZACIBAŞI Spor Kulübü A Takım Menajeri Nalan Ural, 25 yıldır sürdürdüğü menajerlik kariyerine nokta koyma kararı aldı. Ural, 2011'den beri de Eczacıbaşı'nın menajerliğini yapıyordu. Turuncu-beyazlılar, "17 yılı sporcu olarak 42 yıldır Türk kadın voleyboluna hizmet veren menajerimizin özel hayatına, ailesine ve sağlığına zaman ayırma arzusu bu kararında etken olmuştur. Her zaman ailemizin bir parçası olan Nalan Ural'a, kulübümüze ve voleybola verdiği emekler için teşekkür ediyoruz" denildi.

ECZACIBAŞI'NIN BAŞARILARINDA İMZASI VAR

Nalan Ural'ın 2010-2011 sezonunda bu yana genel menajerliğini üstlendiği Eczacıbaşı, kulüp tarihinin en önemli başarılarına imza attı. Turuncu-beyazlıların ilk CEV Şampiyonlar Ligi şampiyonluğu, iki sene üst üste FIVB Dünya Kulüpler Şampiyonası şampiyonlukları ve 2. kez elde edilen CEV Kupası şampiyonluklarında Ural döneminde yaşandı. Tecrübeli menajer aynı zamanda Tijana Boskovic, Jordan Larson, Maja Poljak, Christiane Fürst, Bethania De La Cruz, Yeon Koung Kim, Thaisa Daher ve Maja Ognjenovic gibi yıldız oyuncuların Eczacıbaşı'na kazandırılmasına da katkı sağladı.

VOLEYBOLA ADANAN BİR HAYAT

1965 Adana doğumlu olan Nalan Ural, evli ve bir çocuk annesi ve İTÜ Kontrol ve Bilgisayar Mühendisliği mezunu. Ural, voleybol kariyerine 1979 yılında Adana Güney Sanayi'de başladı. Sırasıyla Eskişehir DSİ Bent, Eczacıbaşı, Galatasaray, Emlak Bankası, Eczacıbaşı ve Vakıfbank kulüplerinde oynadı. 1981-1997 yılları arasında Milli Takım'da yer aldı ve 250 kez milli formayı giydi. Milli Takım'da dört yıl, 8 yıl forma giydiği Eczacıbaşı'da da iki yıl kaptanlık yaptı. 1997 yılında voleyboldaki oyunculuk kariyerine veda eden Ural, aynı yıl hem Milli Takım'da hem de Güneş Sigorta'da menajerlik görevini üstlendi. Nalan Ural sporcu olarak; bir kez Balkan Şampiyonası, üç kez Bahar Kupası'nda "En iyi smaçör", bir kez Avrupa Şampiyonası'nda "En iyi defansçı", Türkiye Birinci Ligi'nde ise beş kez "En değerli oyuncu" ve bir kez de Olimpiyat Komitesi tarafından "En değerli bayan voleybolcu" seçildi. 2011'den itibaren de yetiştiği Eczacıbaşı'nda genel menajerliğini üstlendi.

Eczacıbaşı VitrA

Tokyo için Plaja iniyoruz



Yunanistan'daki ilk etabı geçerek Tokyo Olimpiyatları'na bir adım daha yaklaşan Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız, ikinci etap için İzmir'de plaja iniyor. Millilerde tek hedef finallere kalmak ve oradan da Tokyo vizesi almak.

Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız, İzmir'in ev sahipliğinde 6-9 Mayıs 2021 tarihleri arasında düzenlenecek olan Tokyo Olimpiyat Oyunları Kıta Elemeleri ikinci turu için plaja iniyor. CEV Plaj Voleybolu Continental Cup'ta erkek takımımız, İtalya, Macaristan, Letonya, Litvanya, Estonya, Slovenya ve İngiltere ile; kadınlar ise Finlandiya, Polonya, Yunanistan, Sırbistan, Çekya, Slovenya ve Belarus ile mücadele edecek.

Plaj Voleybolu Kadın Milli Takımı Antrenörü Sakıp Karalı güçlü rakiplerle karşılayacaklarını ancak iyi bir hazırlık dönemi geçirdiklerini ifade ederek, "Keşke pandemi olmasaydı da Balkan Şampiyonası'ndaki gibi binlerce seyirci önünde oynayabilseydik" dedi. Plaj Voleybolu Milli Takım Başantrenörü Adem Mert ise "Yunanistan'daki ilk etabı geçmiştik. Şimdi evimizdeyiz ve buradan da iyi bir sonuçla ayrılarak Hollanda'daki finallere ve Tokyo'ya gideceğiz" şeklinde konuştu.

FİNAL TURU HAZİRAN'DA

OYNANACAK karşılaşmaların ardından gruplarını ilk beş sırada tamamlayan ülkeler, CEV Plaj Voleybolu Continental Cup'ta üçüncü (final) tura yükselecek. CEV Plaj Voleybolu Continental Cup'ta üçüncü tur mücadeleleri ise Haziran ayında Hollanda'da düzenlenecek.



Gençler sahne alıyor

SLOVENYA'NIN Maribor kentinde 6-9 Mayıs 2021 tarihleri arasında düzenlenecek Avrupa Şampiyonası Elemeleri 2. Raunt'ta mücadele edecek 16 Yaş Altı Kız Milli Takımımız, çalışmalarını Ankara'da sürdürüyor. Başantrenör Raşit Berk İnanç yönetiminde hazırlıklarını devam ettiren Millilerimiz, 5 Mayıs'ta Slovenya'ya hareket edecek. Avrupa Şampiyonası Elemeleri 2. Raunt'ta gruplarını ilk sırada tamamlayan ülkeler, 10-18 Temmuz 2021 tarihleri arasında Macaristan ve Slovakya'nın ev sahipliğinde yapılacak olan CEV U16 Kızlar Avrupa Şampiyonası'na katılma hakkı elde edecek.



TVF ile Gazi Üni. arasında işbirliği

TÜRKİYE Voleybol Federasyonu (TVF) ile Gazi Üniversitesi Sporda Yetenek ve Performans Uygulama ve Araştırma Merkezi arasında işbirliği protokolü imzalandı. TVF Başkanı Mehmet Akif Üstündağ ve Gazi Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Musa Yıldız'ın katıldığı protokol; sporcuların yetenek taraması, atletik performans testleri, spor sakatlıklarından korunma, antrenörlerin eğitimleri, proje temelli ortak çalışmalar ve çeşitli bilimsel araştırmalarda iş birliğinin yürütülmesini kapsıyor.

Filenin Sultanları'nın VNL programı

Filenin Sultanları'nın Tokyo Olimpiyatları öncesi vereceği en ciddi sınav olan FIVB Voleybol Miletler Ligi'nde program belli oldu. Milliler, ABD, İtalya, Polonya gibi güçlü ülkelerle 15 maçlık turnuvayı Sırbistan karşılaşmasıyla açacak.



CEV ŞAMPİYONLAR LİGİ

25 MAYIS 2021	13.00	TÜRKIYE-SIRBISTAN
26 MAYIS 2021	22.00	TÜRKIYE-İTALYA
27 MAYIS 2021	19.00	POLONYA-TÜRKIYE
31 MAYIS 2021	17.00	KANADA-TÜRKIYE
1 HAZIRAN 2021	11.00	TÜRKIYE-ALMANYA
2 HAZIRAN 2021	17.00	ÇIN-TÜRKIYE
6 HAZIRAN 2021	14.00	TÜRKIYE-TAYLAND
7 HAZIRAN 2021	13.00	TÜRKIYE-DOMINIK CUMHURIYETI
8 HAZIRAN 2021	13.00	TÜRKIYE-RUSYA
12 HAZIRAN 2021	14.00	JAPONYA-TÜRKIYE
13 HAZIRAN 2021	11.00	TÜRKIYE-BELÇIKA
14 HAZIRAN 2021	22.00	A.B.D.-TÜRKIYE
18 HAZIRAN 2021	22.00	TÜRKIYE-HOLLANDA
19 HAZIRAN 2021	22.00	GÜNEY KORE-TÜRKIYE
20 HAZIRAN 2021	22.00	BREZILYA-TÜRKIYE

MİLLİ Kadın Voleybol Takımımızın, Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) tarafından organize edilen Voleybol Milletler Ligi'ndeki maç programı belli oldu. Koronavirüs pandemisi sebebiyle fanus sistemiyle İtalya'nın ev sahipliğinde 25 Mayıs -25 Haziran arasında Rimini'de düzenlenecek olan organizasyonda Millilerimiz; ABD, Almanya, Belçika, Brezilya, Çin, Dominik Cumhuriyeti, Güney Kore, Hollanda, İtalya, Japonya, Kanada, Polonya, Rusya, Sırbistan ve Tayland ile mücadele edecek. FIVB Voleybol Milletler Ligi'nde her takım, 15 maç oynayacak. Oynanan karşılaşmaların ardından puan cetvelinde genel sıralamada ilk 4'te yer alan ülkeler, finallerde mücadele etme hakkı elde edecek. 2021 Voleybol Milletler Ligi Finalleri, 24-25 Haziran 2021 tarihlerinde oynanacak.

Misli.com Sultanlar Ligi

TRANSFER DOSYASI

KADINLAR

AYDIN BŞB.
Antrenör: **Alper Hamurcu**
Pasör: **Aslıhan Kılıç, Duygu Düzceler**
Smaçör: **Ezgi Bektaş**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Ergül Eroğlu, Emine Arıcı, Ergül Eroğlu**
Libero: **Melis Yılmaz**

BOLU BELEDİYESİ
Antrenör: **Salih Yergin**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

ECZACIBAŞI VİTRA
Antrenör: **Ferhat Akbaş**
Pasör: **Maja Ognjenovic, Elif Şahin**
Smaçör: **Hande Baladin, McKenzie Adams, 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**
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, Sasa Planinsec**
Libero: **Gizem Güreşen, Bihter Dumanoğlu**

KARAYOLLARI
Antrenör: **Hüseyin Doğanyüz**
Pasör: **Mısra Aşçı**
Smaçör: **Tuğçe Ceyhan, Merve Nezir**
Pasör çaprazı: **Yasemin Özel**
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 Şahin Yıldırım**
Libero: **Dilek Kınık, Işık Öz**

MERT GRUP
Antrenör: **Nahit Cantürk**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

NİLÜFER BLD.
Antrenör: **Can Dehrioğlu**
Pasör: **Çağla Akın, Hilal Kocakara**
Smaçör: **Hümay Topaloğlu**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Emily Maglio, Sude Naz Uzun**
Libero: **Buse Kayacan**

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 Çokşen**
Pasör: **Merve Tanıl, Lila Şengün**
Smaçör: **Ada Germen, Ecem Alıcı**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Begüm Hepkaptan**
Libero: **Gülce Güçtekin, Aybüke Çetinay**

SİSTEMS YEŞİLYURT
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

TÜRK HAVA YOLLARI
Antrenör: **Marcello Abbondanza**
Pasör: **Lauren Carlini, İrem Çor**
Smaçör: **Şeyma Ercan, Madison Kingdon Rishel**
Pasör çaprazı: **Polen Ünver, Kiera van Ryk**
Orta oyuncu: **Aslı Kalaç, Büşra Şahin, Janset Cemre Erkul, Hanife Nur Özaydın**
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**

Transferde harekete geçen Fenerbahçe Opet, Sırbistan Milli Takımı'nın orta oyuncusu Mina Popovic'i resmen kadrosuna kattı. Vargas gibi genç oyuncuların peşine düşen Sarı Melekler Rusya'nın gelecek vaad eden smaçörü Fedorovtseva ve Brezilyalı 16 yaşındaki smaçör Souza'yla el sıkıştı.



Sarı Melekler yeni Vargasların peşinde

Misli.com Sultanlar Ligi'nin final serisinin son maçına çıkamayarak sezonu ikinci bitiren Fenerbahçe Opet, transfere devam ediyor. Melissa Vargas'ın vedası sonrası takıma yıldız isim arayışlarını sıklaştıran Sarı-lacivertliler, hem genç hem de tecrübeli oyuncuların peşine düştü. Sırbistan Milli Takımı'nın orta oyuncusu Mina Popovic'i resmen kadrosuna katan Fenerbahçe, resmi siteden transferi "Sarı-lacivertli renklerimize 'hoş geldin' diyor; armamız ile mücadele edeceği her kulvarda şampiyonluklarla dolu bir sezon diliyoruz" ifadeleriyle duyurdu.

GENÇLERE YATIRIM

Açıklamada ayrıca 26 yaşındaki voleybolcunun uzun yıllardır İtalya Ligi'nde Casalmaggiore takımında oynadığı ve Sırbistan Milli Takımı ile elde ettiği başarılara yer verildi. Diğer yandan Melissa Vargas gibi genç isimlerin peşine düşen Sarı Melekler, Rusya'nın Dinamo-Ak Bars takımında forma giyen 2004 doğumlu Rus smaçör Arina Fedorovtseva ve Brezilya'nın Sesc-RJ/Flamengo takımında forma giyen 2004 doğumlu 192 boyundaki Brezilyalı smaçör Ana Cristina Souza ile de el sıkıştı. Sarı-lacivertlilerin iki genç ismi bu hafta açıklaması bekleniyor.



Anthi yendiden Galatasaray'da

Aydın Büyükşehir forması giyen Yunan pasör çaprazı Anthi Vasilantonaki, Galatasaray'a döndü. Yunan yıldız 2019-20 sezonunda sarı-kırmızılı forma ile Türkiye'ye gelmiş, bu sezonu da Aydın'da tamamlamıştı. 1996 doğumlu Anthi, sırasıyla Panathiakos, Imoco, Arsizio, Novara, Fikollrano, Galatasaray ve Aydın Bşb. forması giydi.

Yılın bombaları VakıfBank'tan



MİSLİ.com Sultanlar Ligi ve AXA Sigorta Kupa Voley şampiyonu olarak sezonu tamamlayan VakıfBank, yılın transfer bombasını patlattı. CEV Şampiyonlar Ligi Süper Finali sonrası sarı-siyahlılar, Aydın Büyükşehir Belediyesi'nin milli pasör çaprazı Meryem Boz ve Fenerbahçe Opet'in liberosu Aylin Sarıoğlu'yla prensipte anlaştı. Milli Takımın tüm yaş kategorilerinde forma giyen 1988 doğumlu Meryem, sırasıyla İller Bankası, Atom Trefl Sopot, İlbank, Fenerbahçe, Halkbank, Bursa BŞB., Nilüfer Bld., SeramikSan, Galatasaray ve Aydın Bşb. takımlarında oynadı.

THY'den 3 transfer birden

İÇ transferde Ebrar Karakurt dışında hemen hemen takımın tamamıyla yeniden anlaşan Türk Hava Yolları, 1999 doğumlu Kanadalı pasör çaprazı Kiera Van Ryk, 2017-2019 yılları arasında THY forması giyen pasör İrem Çor ve geçen sezon Aydın Bşb.'de tamamlayan Janset Cemre Erkul'u kadrosuna kattı. Polonya ekibi KS DevelopRes Rzeszow ekibinden transfer edilen Ryk, "Çok heyecanlıyım. İyi performans gösteren bir ekiple böylesine üst düzey bir ligde yarışmayı dört gözle bekliyorum" dedi.





Fenerbahçe'de operasyon başladı

Başantrenör Erkan Toğan ile yollarını ayıran Fenerbahçe HDI Sigorta, Ulaş Kıyak, Hoag, Vigrass gibi yıldızlarıyla da yollarını ayırtıktan sonra Fransız smaçör Yacine Louati'yi kadrosuna kattı.

Efeler Ligi şampiyonluğunu Ziraat Bankkart'a kaptıran Fenerbahçe HDI Sigorta, yeni bir yapılanmaya giriyor. Başantrenör Erkan Toğan ile yollarını ayıran sarı-lacivertliler, Ulaş Kıyak, Nicholas Hoag ve Graham Vigrass ile de anlaşmadı. İç transferde şu anlık sadece İzzet Ünver ve Metin Toy'un sözleşmesini 2 yıl daha uzatan Sarı-lacivertli kulüp, geçtiğimiz sezon Spor Toto'da kiralık olarak forma giyen Oğulcan Yatgın'ı da kadrosuna kattı.

Dış transferde de çalışmalarını sürdüren Fenerbahçe, Polonya'da Jastrzebski Wegiel ile şampiyonluk yaşayan Fransız milli smaçör Yacine Louati'yle anlaştı. İtalya başta olmak üzere dünyanın en güçlü liglerinde teklifler almasına rağmen Fenerbahçe'nin teklifini kabul eden Wegiel'in kararında kız arkadaşı Laura Heyrman'ın İtalya'nın Monza ekibinden Eczacıbaşı VitrA'ya transfer olmasının etkili olduğu öne sürüldü. İkili bu transferle aynı şehirde forma giyecek.


Polonya'da forma giyen Louati ile İtalya'da oynayan Heyrman, tatillerde başbaşa vakit geçirseler de pandemi nedeniyle uzun süredir birlikte olamıyordu.

Vigrass'ı da Halkbank kaptı



Kızıltepe hocayı bırakmadı

TVF 1. Lig'de şampiyon olarak AXA Sigorta Efeler Ligi'ne yükselen Yeni Kızıltepe Spor Kulübü, şampiyon antrenörleri Akif Gürgen'i ve yardımcı antrenör Selman Cevheroğlu bırakmadı. Efeler Ligi'nde kalıcı olmayı hesaplayan Kızıltepe, transfer çalışmalarına iç transferle başladı ve ilk olarak başantrenör Gürgen ile devam kararı aldı aldı. Kızıltepe ile sezon ortasında anlaşan Gürgen, takımını şampiyon yaparak Efeler Ligi'nde taşıdı.

TRANSFER döneminin en hareketli takımı olan ve Halkbank, transfere doymuyor. Arkas'ın yıldızları Yiğit ile Mustafa Koç ve Galatasaray kaptanı Selçuk Keskin'e imza attıran Ankara ekibi, Fenerbahçe ile yollarını ayıran Kanadalı yıldız Graham Vigrass'ı da renklerine bağladı. AXA Sigorta Efeler Ligi'nin 2020-2021 sezonun en iyi orta oyuncusu seçilen Vigrass, Kanada Milli Takımı'nda da forma giyiyor.



Furkan Dur Altekma'da



SEZONUN en çok konuşulan ekiplerinin başında gelen Altekma'da transfer hareketliliği sürüyor. İç transferde birçok isimle yeniden anlaşan İzmir temsilcisi dış transferde de Afyon Belediyesi Yüntaş'ın orta oyuncusu Furkan Dur'u renklerine bağladı. Furkan Dur, Beşiktaş'ta başladığı kariyerinde, Düzce Bld. Tofaş, Afyon Bld. Maliye Piyango ve Bursa Bşb. forma giydi. Altekma, Galatasaray HDI Sigorta'dan Ertuğrul Gazi Metin'i de geçtiğimiz hafta transfer ederek kadrosunu güçlendirmişti.

TRANSFER DOSYASI

ERKEKLER

ALTEKMA
Antrenör: **Levent Matmeriçli**
Pasör: **Maksim Buculjevic**
Smaçör: **Hugo Hamacher**
Pasör çaprazı: **Luan Weber**
Orta oyuncu: **Ertuğrul Gazi Metin, Furkan Dur**
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**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

FENERBAHÇE HDI SİGORTA
Antrenör:
Pasör: **Oğulcan Yatgın**
Smaçör: **Yacine Lauati, İzzet Ünver**
Pasör çaprazı: **Metin Toy**
Orta oyuncu: **Ahmet Tümer**
Libero:

GALATASARAY HDI SİGORTA
Antrenör:
Pasör:
Smaçör: **Burutay Subaşı**
Pasör çaprazı: **Maurice Torres**
Orta oyuncu: **Hakkı Çapkınoğlu, Cansın Hacıbekiroğlu**
Libero:

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
Libero: **Volkan Döne**

İNEGÖL BLD.
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

SPOR TOTO
Antrenör:
Pasör: **Kawika Shoji**
Smaçör: **Baturalp Burak Güngör**
Pasör çaprazı: **Paul Buchegger**
Orta oyuncu:
Libero: **Ramazan Serkan Kılıç**

YENİ KIZILTEPE
Antrenör: **Akif Gürgen, Selman Cevheroğlu**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

SOLHAN SPOR
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

SORGUN BLD.
Antrenör: **Bahadır Aksoy**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

TOKAT BLD. PLEVNE
Antrenör: **İlker Altan, Fatih Furkan Gür**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

ZİRAAT BANKKART
Antrenör:
Pasör: **Arslan Ekşi**
Smaçör: **Martin Atanasov, Halil İbrahim Yücel**
Pasör çaprazı: **Wouter Ter Maat, Yusuf Eken**
Orta oyuncu: **Bedirhan Bülbül, Muhammet Ertuğrul, Burakhan Tosun**
Libero: **Berkay Bayraktar**



Verbov Zenit'e geri döndü

RUSYA şampiyonluğunu Dinamo Moskova'ya kaptıran Zenit-Kazan, eski efsane oyuncusu ve başantrenörü Aleksey Verbov ile anlaştı. Rusya Erkekler Süper Ligi'nde final serisinde Moskova'ya 3-1 mağlup olarak kupayı ezeli rakiplerine kaptıran Zenit, Vladimir Alekno'dan boşalan koltuğu kulüp efsanesiyle doldurdu. Voleybol kariyerinde Zenit ile 1 Dünya Kulüpler Şampiyonluğu, 3 Şampiyonlar Ligi, 6 lig şampiyonluğu, 6 Rusya Kupası, 4 Süper Kupa olmak üzere 20 kupa kaldıran 39 yaşındaki Verbov, Zenit ile 2019 Rusya Kupası de sevinci yaşamıştı.



Ljubljana'da Kasic dönemi

SLOVENYA Ligi şampiyonluğunu finalde kaybeden ACH Volley Ljubljana, başantrenör Matija Plesko ile yolları ayırarak Hırvat antrenör Mladen Kasic ile anlaştı. 62 yaşındaki tecrübeli Hırvat çalıştırıcı, antrenör olarak, neredeyse 25 yıllık tüm kariyerinin tamamını Fransa'da geçirdi. Nice Volley-Ball erkek takımında antrenörlük kariyerine başlayan Hırvat çalıştırıcı, sırasıyla Le Cannet Volley Ball kadın takımını, Nice Volley-Ball ve son olarak da AS Monaco Volley-Ball erkek takımını çalıştırdı.

m-ntonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
4 Nisan 2021 Salı Sayı: 37

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



AVRUPA'NIN EN BÜYÜĞÜ ZAKSA

CEV Şampiyonlar Ligi'nde ilk kez final oynamaya hak kazanan ZAKSA, İtalyan rakibi Trentino'yu 3-1 mağlup ederek, Avrupa'nın en büyük kupasında şampiyonluğa ulaşan ilk Polonya ekibi olmayı da başardı.

CEV Şampiyonlar Ligi Erkekler Süper Finali'nde Polonya temsilcisi Grupa Azoty ZAKSA, İtalyan rakibi Trentino'yu 3-1 mağlup ederek şampiyon oldu. İtalya'nın Verona kentindeki AGSM Forum'da oynanan mücadele karşılıklı sayılarla başladı. 21-21'den sonra oyundaki kontrolü tamamen eline alan Polonya temsilcisi, seti 25-22 aldı. İkinci sete İtalyanlar iyi başlasa da file üstünlüğünü eline alan ZAKSA bu seti de 25-22 kazandı: 0-2. Üçüncü sete 4-0'lık seri ile başlayan Trentino, bu seti 25-21 alarak durumu 2-1'e getirdi.

TARİHİ BAŞARI

Oldukça çekişmeli geçen dördüncü sette iki ekip de birbirlerine üstünlük sağlamakta zorlansa da Kaczmarek'in sayısıyla ZAKSA, seti 28-26 maçı da 3-1 kazanarak, 2021 Erkekler CEV Şampiyonlar Ligi şampiyonu oldu. CEV Şampiyonlar Ligi'nde ilk kez final oynayan ZAKSA, Avrupa'nın en büyük kupasında şampiyonluğa ulaşan ilk Polonya ekibi olmayı da başardı.
Trentinolu Abdel-Aziz 21 sayıyla maçın en skoreri olurken, ZAKSA'nın yıldız ismi Aleksander Sliwka 18 sayıyla takımını sırtladı.



ŞAMPİYONLUĞU HAK ETTİK

Grupa Azoty ZAKSA başında CEV Şampiyonlar Ligi şampiyonu kazanan ilk Sırp başantrenör olan Nikola Grbic, şampiyonluğu hak ettiklerini söyledi. "Takımımla gurur duyuyorum" diyen Grbic, "Bir kez daha, ellerinden gelenin en iyisini yaptılar. Birçok zorlu takımla karşılaştık. Dünyanın en iyi üç takımını eledik. Sonuna kadar Avrupa şampiyonu olmayı hak ettik" dedi.

Ariake Arena voleybol maçlarıyla açıldı

TÜM dünyanın merakla beklediği 2020 Tokyo Olimpiyatlarına sayılı günler kala, yapımı tamamlanan Ariake Arena Spor Salonu'nun açılışında Çin ve Japonya'nın hem erkek hem de kadın voleybol milli takımları karşı karşıya geldi. İlk maçında Çin Kadın Milli Takımı, Japonya'yı 25-16, 25-18, 31-29'luk setlerle 3-0 mağlup etti. Erkeklerin karşılaşması ise daha çekişmeli geçti. Ev sahibi, Olimpiyatlara katılmaya hak kazanamayan Çin'i 21-25, 25-21, 23-25, 25 18 ve 15-8'lik setlerle 3-2 yenmeyi başardı. 18 bin kapasiteli Ariake Arena'da 320 milyon dolara maloldu. Salon, voleybolun dışında Paralimpik Oyunları'nda tekerlekli sandalye basketbol maçlarına ev sahipliği yapacak.



'KISA PAS'ta SENA ÖZDİLEK



EN SEVDİĞİN KİTAP?
Zülfü Livaneli- Kardeşimin hikayesi

EN ETKİLENDİĞİN SALON?
Başkent Spor Salonu

EN ÇOK KONUŞAN OYUNCU?
Tuğba Özdemir

KARİYERİNDE ALDIĞIN EN İYİ TAVSİYE?
Asla cesaretini kaybetme

SPORDAN KAZANDIĞIN İLK PARA İLE NE ALDIN?
Anneme altın aldım

EN AZ YEMEK YİYEN?
İlarya Zararsız

TAKIMDA EN İYİ ŞARKI SÖYLEYEN?
Yok

EN İYİ OYNADIĞIN MAÇ?
2 devre oynadığımız Adana Çukurova maçı

BERABER OYNAMAK İSTEDİĞİN EFSANE OYUNCU?
Maja Ognjenović

EN İYİ ANTRENÖR?
Her antrenörümün üzerimde emeği vardır

EN BONKÖR OYUNCU?
Herkes bonkör

EN FAZLA YEMEK YİYEN?
Kesinlikle ben!

HİÇ KONUŞMAYAN?
Herkes çok konuşur

EN SEVDİĞİN FİLM?
Harry Potter serisi

VOLEYBOL DIŞINDA SEVDİĞİN SPOR?
Basketbol ve yüzme

EN SEVDİĞİN YEMEK?
Bezelye ve pilav

İDOLÜN?
Maja Ognjenović

EN SEVDİĞİN ŞEHİR?
Samsun

EN ÇOK KULLANDIĞIN EMOJİ?

EN TUTUMLU OYUNCU?
Hazal Şener

EN SEVMEDİĞİN YEMEK?
Kereviz

TAKIMDA EN KÖTÜ ŞARKI SÖYLEYEN?
Herkesin sesi çok kötü

EN SEVDİĞİN ŞARKICI?
Buray

VOLEYBOLCU OLMASAYDIN MESLEĞİN NE OLURDU?
Mimar olmak isterdim

EN UNUTAMADIĞIN SAYI?
İlk süper lig maçında kafamla defans yaptığım sayıyı unutamam

EN ŞIK GİYEN OYUNCU?
Hep antrenman kıyafetleriyle gördüğüm için bilmiyorum

UĞURLU SAYIN?
1-11

SİGORTA SHOP KATKILARIYLA



Voleybola yatırım yaparak doğru karar verdik

Her iki takımıyla da şampiyonluk yaşayan Mert Grup Sigorta ve Sigorta Shop CEO'su Aydın Kaya, voleybola yatırım yaparak ne kadar doğru bir karar verdiklerini gördüklerini söyledi.

Mert Grup Sigorta ve Sigorta Shop CEO'su Aydın Kaya hem geride bıraktığımız sezonla ilgili hem de gelecek yıl kurmayı planladıkları takımla ilgili önemli açıklamalar yaptı. Aydın Kaya geride bıraktığımız sezonla ilgili şunları söyledi: "Yapı itibariyle hep büyük hedefleri olan biriyimdir. Bu yüzden de hem Mert Grup Sigorta hem de Sigorta Shop takımlarımızla ilgili bugüne kadar verdiğim demeçler hep şampiyonlukla sezonu tamamlayacağımız yönündeydi. Mert Grup Sigorta ile TVF Kadınlar 2. Lig şampiyonu, Sigorta Shop takımımızla da Sigorta Shop Kadınlar 1. Ligi şampiyonu olarak Misli.com Sultanlar Ligi'ne yükseldik. Sezon başında her 2 takımımızın da bunu başaracağından emindik. Bu yolda güvenimizi boşa çıkarmayan teknik heyetlerimize, sporcularımıza ve emeği bulunan herkese teşekkürlerimi sunuyorum. Tabii bir teşekkürümüz de Türkiye Voleybol Federasyonu'na. Çok değerli bir başkanımız var. Mehmet Akif Üstündağ'a her kulübe bu kadar yakın durduğu için, her takımın derdiyle yakından ilgilendiği için şükranlarımı sunuyorum. Bu sayede bir kez daha voleybola yatırım yaparak ne kadar doğru bir karar aldığımızı görmüş olduk" dedi.

"2 takımımızla da önemli bir sezonu geride bıraktık" diyen Kara konuşmasına şöyle devam etti; "Gelecek sezon da Misli.com Sultanlar Ligi'nde kalıcı olmak adına transfer çalışmalarımıza başladık. Yakın zamanda anlaşmaya vardığımız oyuncularımızı, kulübümüzün resmi sosyal medya organlarından duyuracağız. Umarım yaptığımız bu transferlerle gelecek sezon lige renk katar, adımızı üst sıralara yazdırabiliriz. Tüm çabamız da bu yönde olacak."

Haklı bir şampiyonluk kazandık

Sigorta Shop Kadınlar 1. Ligi'nde şampiyon olarak adını Misli.com Sultanlar Ligi'ne yazdıran Sigorta Shop Kalecik baş antrenörü Cengiz Akarçeşme, "Çok ağır bir mesai harcayarak bu döneme hazırlandık ve haklı bir şampiyonluk kazandık" dedi.

SİGORTA Shop 1. Ligi'nde gösterdiği performans ile Sultanlar Ligi'ne yükselen Sigorta Shop Kalecik antrenörü Cengiz Akarçeşme finalleri gazetemize değerlendirdi. Akarçeşme şunları söyledi; "1.Lig'den Sultanlar ligine yükselme prosedürünün çok kolay olmadığını belirtmiştim. Uzun süredir mücadele ettiğimiz Covid-19 salgınının etkileri de göz ardı edemeyiz tabiki. Türkiye Voleybol Federasyonu bu sıkıntılı süreci tüm ligler bazında, özellikle hem 2. lig finallerinde hem 1. lig finallerinde durmadan ve aksamadan çok iyi yönettiğini düşünüyorum. Yarı final ve finallerde her maça çok ciddi bir konsantrasyon ve hazırlık ile çıkmanın, kırılma anlarını teknik, taktik ve psikolojik olarak iyi yönetmenin, oyuncuları üç gün üst üste yorgunluk, hastalık ve spor yaralanmalarına karşı koruyabilmenin çok önemli olduğunu biliyoruz. Bu konuda varını yoğunu ortaya koyan ekibime ne kadar teşekkür etsem azdır. Kazandığımız Şampiyonluk için, oyuncularımı ve



teknik ekibimi kutluyorum. Tüm emeği geçenlere minnettarım. En büyük şansımız iyi niyetli ve düzgün karaktere sahip oyuncu ve teknik ekibin bir arada olmasıydı. Türk voleybolu ve kız çocuklarına hizmet edecek, Sultanlar liginde kalıcı olacak, finansal ve organizasyonel koşullara sahip, voleybola dair projeleri olan, voleybolun yükselen marka değerine katkı sağlayacak olan, devamlılığı olan, asansör takım olmayacak, tesisi ve kurumsallığı ile ön planda olacak, sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin yetişeceği ve gelişeceği yapıların Sultanlar liginde var olması gerektiğini düşünüyorum. Kadın voleyboluna yapılan yatırımın sadece reklam ve sportif anlam taşımadığını, 1930'larda birçok Avrupa ülkesinden önce seçme ve seçilme hakkı elden Türk kadınlarının siyasi ve sosyal mecrada da ifade edilme şekli olduğunu düşünüyorum. "Brigham Young'un'ın" Bir erkeği eğitirseniz bir adamı eğitirsiniz, bir kadını eğitirseniz bir kuşağı eğitirsiniz sözü;

"Emine Supçin'in" Cehaletin tek korkusu kadındır. Çünkü kadın öğrenirse çocuklarına da öğretir sözününde bu konuyu çok iyi ifade ettiğini belirtmek istiyorum.

Voleybol asla sadece voleybol değildir

Saygılarımla."

Hedefimize ulaştık





Bolu Belediyespor ile Sultanlar Ligi'ne yükselen Ceren Baysal final etabını ve şampiyonluğu Mintonette'ye değerlendirdi.

Ağustos ayında şampiyonluk hedefi ile çalışmaya başladık, tüm dünyayı ve ülkemizi de sarsan pandemi sebebiyle nasıl bir sezon geçireceğimizi bilmiyor ve biraz korkuyorduk açıkçası ama Başkanımız Sinan Barut ve antrenörümüz Salih Yergin önderliğinde tüm kulüp çalışanları, teknik ekip ve takım arkadaşlarımın özeni sayesinde belki de Covid-19 geçirmeyen tek takımdık diyebilirim.
Lig etabında keyifli ve çekişmeli maçlarımız oldu. Bunun yanı sıra antrenman tempomuz da her zaman çok yüksekti, salondan çıkmadığımız çıkmak istemediğimiz günler oldu :) Genç ve çalışkan bir ekip olmamızın etkisi büyük tabi ki bunda. Takımca bir arada çok vakit geçirdik, pandemi dolayısıyla dışarda vakit geçirmemeye bir arada kulüp tesisimizde olmaya özen gösterdi herkes, yeri geldi şehir dışına ailelerimizin yanına bile gitmedik tedbir olarak. Tüm bunlar bizi hedefimize ulaşmamız konusunda hazırladı diyebilirim. Bu donemde salonlar da yanımızda olamayan tüm taraftarımızın tüm Bolu halkının desteğini gerek sosyal medyada, gerek dışarıda her zaman hissettik. Bu da bizim için çok kıymetliydi. En başından beri bize inanan insanların olduğunu bilmek hem sorumluluk hissimizi arttırdı hem de en büyük desteklerimizden biri oldu.
Lig etabını 1. tamamladık, bu da hedeflerimiz arasındaydı. Her ne kadar yarı final grubuna giderken sıralamanın bir etkisi olmasa da liderlik bizi motive etti. Yarı final grubunda ligde 2 kez yendiğimiz Adam Voleybol'a 3-1 yenildik, hatalarımızdan dersler alıp İstanbul BBSK ve Karşıyaka'yı rahat bir oyunla geçmeyi bildik ve yarı final adımı da bizi finale hazırlayan son basamak oldu. Final grubunda artık her takım güçlü ve şampiyonluk adayıydı. İlk gün Edremit Altınoluk galibiyeti ve ardından Adam Voleybol galibiyeti bizi lige çıkaran galibiyetler oldu. Son gün şampiyonluk maçında da çok güçlü ve hazır iki takım vardı sahada. Kritik yerlerde yaptığımız hatalar sonucu belirledi ve lige ikinci takım olarak çıktık. Önemli olan hedefimize ulaşmaktı bunun için de mutluyuz. Bu başarıda emeği olan Belediye Başkanımız Tanju Özcan'a, Kulüp Başkanımız Sinan Barut'a, Sportif Direktörümüz Faik Mert Dönmez'e tüm teknik ekibimize, takım arkadaşlarıma ve arka planda kalıp bizi destekleyen salon görevlilerimizden, taraftarımıza kadar adını sayamadığım herkese çok teşekkür ediyorum.

Hedefi tutturmanın hazzı ve mutluluğunu yaşıyoruz

Sigorta Shop Kalecik kaptanı Ayşe Gürel şampiyonluk sonrası gazetemize şunları söyledi; "Sezonun ilk günü koyulan hedefi gerçekleştirmiş olmamın hazzı ve mutluluğunu yaşıyoruz. Sezon içerisinde bir çok aksaklıklar yaşandı teknik ekip değişikliği, aramızdan ayrılan ve yeni katılan arkadaşlarımız, Kalecik Belediyesi ve sponsorumuz Sigorta Shop arasında yaşanan yol ayrımı ister istemez takımımızda dalgalanmalar yarattı. Beklenmeyen mağlubiyetlerle yeri geldi umudumuzu kaybettik, eleştiri yağmurlarıyla yıpratıldık ama bu takım hiç yılmadan çalıştı ve birbirine kenetlendi aile olmayı başardı diyebilirim. Bütün etap boyunca herkesin dilinde "Biz birlikte güçlüyüz" söylemi vardı. Beklediğimden daha kolay bir final etabı yaşadık. Finallerin 2. günü iki takımda bir üst lige çıkmayı garantiledi. Bolu ile verdiğimiz şampiyonluk mücadelesini 3-0'lık net skorla kazanarak şampiyon olarak sultanlar ligine dahil olduk. Şampiyonluğun arkasında hiç uyumayan bir staff, bitmek bilmeyen toplantılar büyük bir özveriyle çalışan Sigorta Shop ailesi vardı. Bir sezonu daha bitirmenin içimde oluşturduğu en anlamlı duygu, bir kadın sporcu olarak voleybolun ülkemde geldiği noktanın en üst seviyelere ulaşmış olması, pandemi şartlarına rağmen inancın ve heyecanın hiç gitmemesinin tarifsiz hazzı olarak ifade edebilirim."



Çalışmaya devam edeceğim



Kadınlar 2. Ligi'nde mücadele eden Sivrihisar oyuncusu Aslıhan Arslangörür ile sezonu değerlendirdik.

Geçtiğimiz sezon Eskişehir takımı Sivrihisar takımında mücadele eden 24 yaşındaki Aslıhan Arslangörür, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü mezunu. Aynı bölüm üzerinden yüksek lisans ile eğitimime devam eden oyuncu voleybola 12 yıl önce beden eğitimi öğretmeninin fark etmesiyle Söğütlüçeşme Spor Kulübü'nde başladı. Daha sonra Bahçelievler Voleybol Kulübü'ne transfer olarak, profesyonelliğe ilk adımımı burada attı. 5 yıl formasını giydikten sonra Arnavutköy Spor Kulübü'ne transfer olan Aslıhan Arslangörür, burada 1 sezon görev aldıktan sonra Büyükçekmece Voleybol Kulübüne transfer olup 3 sezon burada forma giydi.

Sivrihisar ile 1.Lige çıkmak için mücadele eden Aslıhan normal sezonu "16'da 16'lık bir galibiyet serisiyle normal sezonu bitirdik. Bizim açımızdan her anlamda rahat geçen bir sezon dönemi olmuştu" diyerek değerlendirdi.

Yarı finallerde çok iyi bir takım oyunu ortaya koyduklarını kaydeden Aslıhan "16'lık galibiyet serimize devam ettik ve set vermeden 3 maçı da kazandık. Yarıfinali bu şekilde atlatmamız final için bizi fazlasıyla umutlandırmıştı. Çünkü Yarı finallerde çok iyi bir takım oyunu ortaya koymuştuk. Finallerde de bu şekilde olacağına kendimizi fazlasıyla inandırmıştık" dedi.

GÜNLERCE UYUMADIM

Final maçlarında kaybettikleri için çok üzgün olduğunu söyleyen oyuncu, "Açık konuşmak gerekirse ben günlerce uyku uyuyamadım. Uyuduğum zamanlarda da sürekli kafamda final maçlarını oynadım. İnanın bunun üzüntüsünü ve hissettirdiklerini tarif edebilmem imkansız. Çünkü ortada lige çıkma hedefiyle kurulan bir takım var ve averajla lige çıkamadı. Bu benim için baya üzücü ve yıkıcı bir son olmuştu" diye konuştu.

Finallerde Viranşehir'in Mersn'i yenmesini de değerlendiren başarılı smaçör, o maçla ilgili şunları söyledi; "Yani sonuçta bu kadın voleybolu, inanın kimin kazanıp kimin kaybedeceği bazen belli olmuyor. Ancak ilk 2 gün çok hırslı bir Mersin takımı vardı biz de buna istinaden maçı Mersin'in alacağını düşünüyorduk. Ancak Viranşehir müthiş bir performans sergiledi ve maçı lehine çevirmesini bildi. Bu sonuçla da tüm oklar bize dönmüş oldu." Virahşehir'in Mersin'i yenmesi ile yeniden lig için şans bulan Sivrihisar'da Mert Grup maçı öncesi neler konuşulmuştu, Bunu Aslıhan'dan dinledik; "Söylediğiniz gibi Viranşehir'in yenmesi bize yaramıştı. Soyunma odasında müthiş bir hava vardı. Alacağımız 1 set bizi lige çıkaraktı. Hepimiz bir an önce maçı oynamak ve lige çıkmak istiyorduk. Çok fazla motive olmuştuk, gerçekten o an lige çıktığımıza çok fazla inanmıştık. Ancak bu fazla motivenin bize geri dönüşü büyük bir hayal kırıklığı oldu."

NASİPTEN ÖTE YOL YOK

Mert grup maçında 3 sette de hep önde olduklarını anlatan Aslıhan, "3 sette de hep önde geldik ancak kırılma noktalarında gereken hamleleri yapamadık. Voleybolda nasıl bir kişi maç kazanamıyorsa tek bir kişide maç kaybetmiyor. Takım olarak anlamsız bir şekilde tutulduk ve kaldık. Sahada sakatlıkları nükseden ve o şekilde mücadele eden arkadaşlarımız oldu. Bazen ne yaparsak yapalım olmuyor. Gerçekten benim bu maç için söyleyeceğim tek bir şey varsa o da 'nasipten öte yol yok' olur. Çünkü birisi bana bu maçı anlatsa, ben o maçın o sayılardan kaybedilmiş olduğuna inanmam" dedi.

"Dediğim gibi fazla motiveydik ve biran önce sonuca ulaşmak istiyorduk. Bu hırs ve istek bazen istediğimiz şekilde sonuçlanmıyor ve bize zaman zaman hatalar yaptırabiliyor" diyen başarılı smaçör sözlerini şöyle sürdürdü; "Baktığınız zaman takımdakilerin bir çoğu iyi kulüplerde oynamış ve play-off görmüş oyuncular. Tecrübe eksikliği değil de iyi maç eksikliği vardı bence. Bizim grubumuz çok zorlu maçların olmadığı bir gruptu. Maçlarımızın çoğunu rahat geçip play-off'lara geldik. Bu iyi maç yapmamanın eksikliği bizi finallerde biraz kötü etkiledi."

Sivrihisar'ı da anlatan Aslıhan, "Sivrihisar dendiğinde gerçekten yüzümde gülücükler açıyor. Geçirdiğim en güzel sezonlardan birisiydi. Belediye başkanımız, yönetim ekibimiz, staff, sivrihisar halkı ve ismini geçiremediğim diğer bir çok kişi var. Tüm sezon boyunca bize yaşattıkları güzel şeyler için hepsine teker teker teşekkürlerimi iletiyorum. Ayrıca bu ailenin bir parçası olduğum içinde çok mutlu olduğumu belirtmek isterim" diye konuştu.

Aslıhan Arslangörür son olarak hedefini de şöyle özetledi; "Daha önceki hedeflerim neyse bundan sonraki hedeflerimde aynı olacak. Hem giydiğim formanın hakkını vermek için hem de bana inanan insanları hayal kırıklığına uğratmamak için elimden geldiğince çok çalışmaya ve güzel anılar biriktirmeye devam edeceğim."

Fonksiyonel Antrenman Planlanırken



Fonksiyonel antrenmanın ne olduğunu konuştuk. Peki ya nasıl yapılır, nasıl planlanır? Bu hafta da bunu konuşalım istiyorum. O zaman zaman kaybetmeden başlayalım.

Hareketlerin temel kalıplarını bilmemiz gerekiyor. Bir antrenman programını daha fonksiyonel hale getirmek için ilerlemeleri düşünmeden önce hareketin temel kalıplarını öğrenmek gerekiyor. Squat örneğini ele alalım. Sporcu temel hareketi yapamazken en büyük hata harekete yük eklenmesi ya da ilerletilmeye çalışılmasıdır. Bir sporcu hareketleri ağırlık ve direnç ile yapmadan önce vücut ağırlığı ile yapabilecek düzeye gelmelidir.

Vücut ağırlığı ile hatta basit hareketler ile başlayın. Bir kuvvet planını yok etmenin ya da zarar vermenin en kolay yolu kısa zamanda çok fazla ağırlık kaldırmaya çalışmaktır. Sporcu vücut ile yaptığı egzersizleri, direnç ve ağırlık ile yaparken zorlanıyorsa kesinlikle ağır yüklerden kaçınmalıdır. Onun yerine bedensel tekrar sayını arttırmak ya da ağırlık miktarını azaltmak gerekiyor. Vücudun yukarı çekildiği egzersizleri yaparken sporcular vücut ağırlığı ile bile başlamakta zorlanır. Bu durumda da destek kasları ayrı ayrı güçlendirilebilir, destek verilerek hareket yaptırılabilir, makineler ya da elastik destekler gerekebilir.

Çalışmalarda anlaşılmayı kolaylaştırması açısından ve sürecin rahat ilerlemesi açısından basitten karmaşığa doğru gidilmesi gerekiyor. İlerlemeleri takip edip gelişim oldukça aşamalı olarak hareketler eklenmelidir. Egzersizler fonksiyonel ilerleme ile beraber gerektiğinde artan zorluk seviyesi eklenir.

Progresif direnç konseptini kullanın. Progresif direnç başarının anahtarıdır. Basit anlatımla her hafta ağırlıkları ya da tekrar sayılarını arttırabilirsiniz. Bir sporcu normal yaptığı ağırlıkları eskiye yaptığı oranla bir veya iki tekrar fazla yapıyorsa gelişmiş demektir. Aynı şekilde eğer sporcu aynı tekrar sayısı içerisinde daha fazla ağırlığı kaldırabiliyorsa gelişmiş demektir.

Progresif ilerleme Giritli Milo tarafından keşfedilmiştir. Milo bir buzağıyı her gün taşımaya başlamış buzağı büyümüş ve bir boğa haline gelmiştir. Aşamalı olarak büyüdüğü içi Milo'nun kuvveti de aşamalı olarak artmış ve boğayı kaldırır hale gelmiştir. Bu durum kuvvet antrenmanı için basit bir temeldir.

Basit bir ilerleme örneği verecek olursak: Vücut ağırlığı ile ilk hafta 8 tekrar 3 setten oluşan bir egzersiz grubu ile başlayın. İkinci hafta 10 tekrar 3 set düzeyine çıkın. Üçüncü hafta 12 tekrar 3 set olacak şekilde egzersizleri uygulayın. Vücut ağırlığı ile ilerleme basittir.

Bir antrenör olarak programlama yaparken bizim sevdiğimiz ya da sevmediğimiz egzersizlerden oluşmamalı. Sporcularımız için işe faydalı egzersizleri baz alarak programlar hazırlanmalı.

Saygılarımla...



Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, Polonya'ya ilk kez Şampiyonlar Ligi Şampiyonluğu getirdi. Altın setlerden finale giden yolculukta çok önemli takımları yendiler. Bu başarının mimarlarından Nikola Grbic, maç sonrası sevinç gözyaşı döktü.