SİGORTA SHOP KATKILARIYLA

mintonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Yıl 1 / Sayı 39
18 Mayıs 2021 Salı



1. Lig'den haberler

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

14



Baştan sona eşsiz bir serüvendi



Biz sorduk. Arslan en kısa haliyle yanıtladı.

Eğlenceli cevaplar SAYFA 9'DA

'KISA PAS'ta ARSLAN EKŞİ

10



EKSİKLERİ GÖRMEK BENİM İÇİN ZOR DEĞİL

Beşiktaş'a zor bir dönemde menajer olarak geldi. Eski bir voleybolcu olan Semih Çıtak ile enine boyuna Beşiktaş'ı konuştuk.



20

Ayvalık'ta yeni bir dönem

Ayvalık Gençlik Spor Kulübü 1. Lig hedefi ile yola çıkıyor. Kulüp başkanı ve antrenörü Serkan Özkan, "Ayvalık'tan Türkiye'ye uzanan bir hikayemiz olsun istiyoruz" diyerek 2. Lig'e yatırım yaptıklarını söyledi.

22



'Elimizi bir an bile bırakmadık'

Voleybol sayesinde tanışıp evlenen bir çok çift var ve evliliklerini güzelliklerle sürdürüyorlar. Bu çiftlerden biri de Durmuş çifti. Onlarla hem evliliklerine giden hikayelerini hem de voleybolu konuştuk.

2

TRAINING HOUSE NO:4

Yeni oluşum NO:4

Anıl tokat ve arkadaşları hem profesyonel sporculara hem de spor yapmak isteyen bireylere, psikolojiden beslenmeye bir çok hizmet sunmayı hedefliyor.



"Efeler Ligi'ne renk katmaya geliyoruz"

14

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!



Yeni oluşum NO:4

Anıl tokat ve arkadaşları yeni bir proje ile karşımıza çıktı. Voleybolcu, ekip arkadaşları ile birlikte hem profesyonel sporculara hem de spor yapmak isteyen bireylere, psikolojiden beslenmeye bir çok hizmet sunmayı hedefliyor.



TRAINING HOUSE NO4 Functional Training Nutrition & Rehabilitation

Voleybolcu Anıl Tokat ile arkadaşları el ele verip yeni bir oluşumun içine girdiler. No:4 ailesi spor yapmak isteyen herkese beslenme de dahil pek çok alanda yardımcı olmak için kolları sıvadı.

No:4 için görüş istediğimiz Anıl Tokat; "Uzun zamandır planlamasını yaptığımız projemizi hayata geçiriyoruz. NO:4 ailesi olarak alanlarında profesyonel kişileri bir araya getirdik. Hedefimiz sedanter bireylere sağlıklı şekilde egzersiz yaptırmak ve doğru beslenme alışkanlığı kazandırmaktır. Profesyonel sporcularda ise sezon içi ve off sezonda sporcu performansını en üst seviyeye taşıyarak yeni sezona sporcuyu hazırlamaktır. Bu kapsamda sporcu performansına ve sporcu sağlığına bütüncül bir yaklaşım getirebilmeyi amaçlıyoruz" dedi.

NO:4 Ailesi bünyesinde;

*Kuvvet ve kondisyon koçu; Mustafa Savaş Akkaya; statik ve dinamik postürel analizler, antrenman yük takibi, günlük antrenmana hazır oluş monitörizasyonu, sporcu ve branşa özel antrenman programlarını dizayn etme kısmında yardımcı olacak.

*Sporcu fizyoterapisti; Yalçın Ayhan; online fizyoterapi, sakatlık önleyici egzersiz planlaması ve operasyon sonrası spora dönüş kısmında hizmet verecek.

*Sporcu beslenme uzmanı; Gözde Nur Artıkoğlu; sporcu beslenmesi / performans beslenmesi tarafında hem online hem de ofisinde birebir seanslarda danışmanlık kısmında yer alacak.

*Direktör ve performans koçu; Kerem Yaşar; çalışma sistemimizin kişilere aktarılması ve sporcularımızın hem fiziksel hem de motivasyonel olarak sezona tam anlamıyla hazırlanabilmesi için yardım edecek.

*İş analisti ve takım lideri olarak Anıl Tokat; ekibin koordineli bir şekilde çalışması için her türlü planlama ve iletişim tarafında sizlerle olacak.

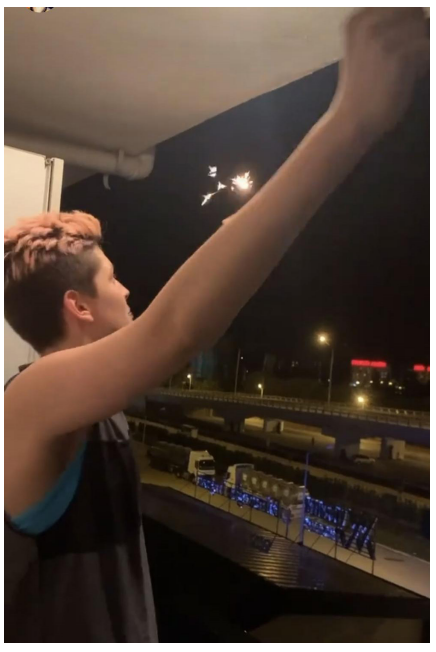
NO:4 hakkında daha detaylı bilgi isterseniz traininghhouseno4@gmail.com adresinden Anıl tokat veya Kerem Yaşar'a ulaşabilir siniz.

Hop oturduk hop kalktık

Voleybola kısa bir ara verdiğimiz şu dönemde hafta sonu başka bir heyecan yaşadık. Futbolda şampiyonun son haftaya kaldığı maçlarda kimimiz Galatasaray'ı kimimiz Beşiktaş'ı destekledi.

FUTBOLDA Galatasaray, Beşiktaş şampiyonluk yarışındaydı. Voleybol camiası da adeta şampiynluk için nefesleri tuttu. Galatasaraylılığı ile bilinen Derya Çayırgan statta Ebrar Karakurt ise televizyon başındaydı. Galatasaray galip gelse de averajla şampiyon olan Beşiktaş camiada pek çok insanın yüzünü güldürdü. Ebrar Karakurt da evinin balkonundan şampiyonluğu yaktığı maytaplar ile kutladı.

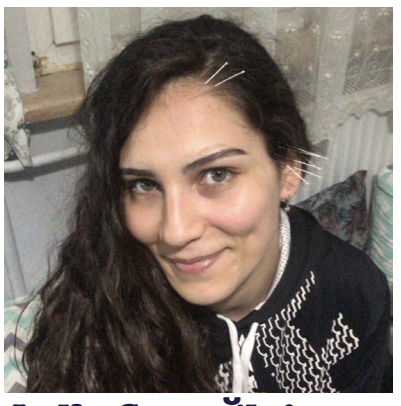






Gamze sezona hazırlanıyor

Voleybola oğlu Karan'ı dünyaya getirmek için ara veren Gamze Alikaya Kılıç yeni sezonda Galatasaray HDI Sigorta forması giyecek. Sezon öncesi antrenmanları sıklaştıran başarılı oyuncu eşi Serkan Kılıç ile hergün antrenman yapıyor.



Aylin Sarıoğlu'nun korona tedavisi

FENERBAHÇE Opet'ten ayrılarak VakıfBank'a imza atan libero Aylin Sarıoğlu koronaya yakalandı. Başarılı sporcu bu fotoğrafı yayınlayarak "Korona mağduru" olduğunu yazdı.

TRANSFER DOSYASI

KADINLAR

AYDIN BŞB.
Antrenör: **Alper Hamurcu**
Pasör:**Aslıhan Kılıç, Duygu Düzceler**
Smaçör: **Ezgi Bektaş, Greta Szakmary, Merve Nur Öztürk**
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,**
Smaçör: **İdil Naz Kanbur, Elif Uzun**
Pasör çaprazı: **Dilara Yergün**
Orta oyuncu: **Ceren Baysal**
Libero:

ECZACIBAŞI 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, Sasa Planinsec, Fatma Beyaz**
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**
Pasör çaprazı: **Selin Yurtsever**
Orta oyuncu: **Özge Nur Çetiner, İkbal Albayrak**
Libero: **Çerağ Düzeltir**

NİLÜFER BLD.
Antrenör: **Can Dehrioğlu**
Pasör: **Çağla Akın, Hilal Kocakara**
Smaçör: **Hümay Topaloğlu, Mislina Kılıç, Defne Başyolcu, Aslı Tecimer**
Pasör çaprazı: **Hayley Spelman**
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 Çokşen**
Pasör:**Merve Tanıl, Lila Şengün**
Smaçör: **Ada Germen, Ecem Alıcı, Ajcharaporn Kongyot**
Pasör çaprazı: **Naya Crittenden**
Orta oyuncu: **Begüm Hepkaptan**
Libero: **Gülçin Güçtekin, Aybüke Çetinay**

SİSTEM9 YEŞİLYURT
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

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**



İç transferi biten THY, dış transfer çalışmalarına devam ediyor. Kırmızı-beyazlılar, bir dönem Galatasaray ve Fenerbahçe forması giyen Bulgar smaçör Dobriana Rabadzhieva'yı kadrosuna kattığını duyurdu.

Rabadzhieva THY'de

Türk Hava Yolları, tranfer çalışmalarına son sürat devam ediyor. Aslı Kalaç, Polen Ünver, Madison Kingdon Rishel, Lauren Carlini, Şeyma Ercan, Berin Yıldırım, Merve Dalbeler Aslan ve Büşra Şahin ile yeniden anlaşan ardından da dış transferde pasör çaprazı Kiera Van Ryk, pasör İrem Çor ve orta oyuncu Janset Cemre Erkul'u kadrosuna katan THY, bir dönem Galatasaray ve Fenerbahçe formaları da giyen Bulgar smaçör Dobriana Rabadzhieva ile anlaştığını duyurdu.

ÇOK HEYECANLIYIM

Son olarak Brezilya'nın Sesi Volei Bauru takımında forma giyen 1991 doğumlu 190 cm boyundaki smaçör transferiyle ilgili "Gerçekten çok mutlu ve heyecanlıyım. Takımın, çok fazla çalışma ve özveri ile sahada harika şeyler başarabileceğine inanıyorum. Daha önce beraber oynadığım arkadaşlarımdan bazılarıyla tekrar oynayacak olmaktan dolayı da mutluyum. Marcello Abbondanza'nın nasıl çalıştığını daha önceden bildiğim için, elimizden gelenin en iyisini yapacağımıza gerçekten inanıyorum" dedi.

Meliha yeniden Sarı Melek

YENİ sezon için yeni bir yapılanmaya giden Fenerbahçe Opet, eski oyuncusu Meliha İsmailoğlu'nu kadrosuna kattığını duyurdu. Kula Gradacac altyapısında 8 yaşında voleybola başlayan milli smaçör, İlbank'ın ardından 2014 yılında Fenerbahçe'ye transfer olmuştu. 2014-2017 yılları arasında çubuklu formayı terleten, sonrasında görev aldığı Eczacıbaşı ve Vakıfbank'ta da başarılı performans gösteren 28 yaşındaki smaçör, A Milli Kadın Voleybol Takımımızla da 2019 CEV Avrupa Şampiyonası ikinciliği ve 2020 CEV Tokyo Olimpiyat Elemeleri Şampiyonluğu yaşadı.





Galatasaray transferlerini duyurdu

Transfer çalışmalarına devam eden Galatasaray HDI Sigorta, daha önce anlaştığı isimleri bir bir açıkladı. Yeşilyurt ile CEV Challenge Kupası kazanarak dikkat çeken Alexia Ioana Carutasu'yu VakıfBank'tan 1 yıllığına kiraladığını açıklayan sarı-kırmızılılar, altyapılarında yetişen ve geçen sezonu Kuzeyboru'da tamamlayan Su Zent'i yeniden kadrosuna kattığını duyurdu. Galatasaray, Aydın'da forma giyen eski oyuncusu Anthi Vasilantonaki'yle de yeniden anlaşırken, son olarak da Bolu Belediyesi ile Sultanlar Ligi'ne çıkma başarısı gösteren Fatma Beyaz'ı da reklerine bağladıklarını açıkladı.







ÖNCELİK YERLİ OYUNCU

Sultanlar Ligi'nin yeni ekibi Mert Grup Sigorta'nın CEO'su Aydın Kaya, transfer çalışmalarının sürdüğünü anlatarak, "İlk önce yerli oyuncu rotasyonumuzu tamamlayıp daha sonra da yabancı hamlelerine başlayacağız" dedi.

Misli.com Sultanlar Ligi'nin yeni ekiplerinden Mert Grup Sigorta, transfer çalışmalarını sürdürüyor. Öncelikle yerli oyuncu havuzunu doldurmak isteyen Mert Sigorta, Cansu Aydınoğulları, Defne Tokol, Özge Nur Çetiner'den sonra geçen sezon Sarıyer Belediyesi'nde forma giyen orta oyuncu İkbal Albayrak ve lidero Çerağ Düzletir ile beraber Edremit Belediyesi'nde oynayan smaçör Seda Menekşe'yi de kadrosuna kattı.

Transfer çalışmalarının süreceğini anlatan Mert Grup Sigorta CEO'su Aydın Kaya, "Ligin yeni ekibi olarak transfer çalışmalarına hızlı başladık. İlk önce yerli oyuncu rotasyonumuzu tamamlayıp daha sonra da yabancı hamlelerine başlayacağız. Çok değerli arkadaşlar aramıza katıldı. Ligde kalıcı ve heyecan yaratan bir ekip yaratmak için çabalıyoruz. Başaracağımıza da inanıyorum" ifadelerini kullandı.

Nilüfer'de transfer başladı



Sezonu 5. bitirerek büyük bir başarı gösteren Nilüfer Belediyesi altyapıdan A Takıma oyuncu takviyesi yapmaya devam ediyor. İç transferde son üç sezondur kadrosunda olan smaçör Aslı Tecimer ile iki sezondur takımın libersu olan Buse Kayacan ile sözleşme yenileyen Nilüfer, altyapıdan yetişen 2003 doğumlu pasör çaprazı Deniz Emreli ve 2006 doğumlu smaçör Defne Başyolcu'yu A Takıma aldı. Dış transferde de emin adımlarla ilerleyen Bursa ekibi, geçen sezonu PTT'de tamamlayan 1996 doğumlu smaçör Mislina Kılıç ve Beşiktaş'ın smaçörü Hümay Topaloğlu'yla anlaştı. Nilüfer Belediyesi son olarak da 2002 doğumlu pasör Hilal Kocakara'nın yeni sezonda formalarını giyeceğini duyurdu.



Dilara Yergün Bolu'da kaldı

Misli.com Sultanlar liginde mücadele edecek olan Bolu Belediyespor iç transfere devam ediyor. Geçtiğimiz sezon pasör çaprazı bölgesinde görev yapan Dilara Yergün 1 yıl daha Bolu forması giyecek. Bolu, şampiyonlukta büyük pay sahibi olan 23 yaşındaki Dilara Yergün'den ayrı geçen sezon takımda olan 2 oyuncuyla daha sözleşme uzatması bekleniyor.

Karayolları Gözde'yi de açıkladı

KARAYOLLARI, Sultanlar Ligi şampiyonu VakıfBank'ın 2 sezondur formasını giyen oyuncusu Gözde Yılmaz'ı kadrosuna kattığını duyurdu. Ankara ekibi Instaram hesabından 1991 doğumlu pasör çaprazının fotoğrafını paylaşarak, "Hoş Geldin Gözde YILMAZ. Geçtiğimiz sezonu Vakıfbank Spor Kulübünde geçiren ve kariyerinde uzun yıllar A milli takım forması giymiş başarılı pasör çaprazı Gözde Yılmaz ile anlaştık. Başarılı bir sezon geçirmemiz dileğiyle" ifadeleriyle transferi duyurdu.



Şampiyon yıldız avında



Büyük ölçüde şampiyon kadroyu korumayı başaran ve İtalyan hoca Roberto Santilli'ye takımı emanet eden Ziraat Bankkart, milli orta oyuncu Faik Samet Güneş ile Fransız milli smaçör Trevor Clevenot'u kadrosuna kattı.

AXA Sigorta Efeler Ligi'nin şampiyonu Ziraat Bankkart, transfer kadrosunu güçlendirmeye devam ediyor. Şampiyonluk sonrası eleni çabuk tutarak yıldız oyuncularıyla yeniden anlaşan kırmızı-beyazlılar, başantrenör Giampaolo Medei'nin ailevi sebeplerden dolayı istifasının ardından Santilli'yi takımın başına geçirerek yeni sezon hazırlıklarında devam etti. İç transferi büyük ölçüde bitirdikten sonra takıma takviye aşamasına geçen şampiyon, Fransa Milli Takımı'nın yıldız smaçörü Trevor Clevenot'a imza attırdı.

FRANSA'NIN EN KARŞILAYICI

İtalyan Gas Sales Piacenza'da sezonu tamamlayan 26 yaşındaki yıldız, Fransa'nın en iyi serviscisi olarak tanınıyor. Fransa Milli Takımı'yla birçok kupa kazanan Clevenot, 2015'te en iyi servis karşılıyıcı ödülüne layık görüldü. Ziraat Bankkart, yerli oyuncu rotastonu için de çalışmalarına devam ediyor. Halkbank'ın milli orta oyuncu Faik Samet Güneş ile söz kesen kırmızı-beyazlılar, bu hafta milli oyuncuya formayı giydirmesi bekleniyor.

Emir ve Berkant, Altekma'da kaldı

AXA Sigorta Efeler Ligi'ndeki ilk sezonunda dikkat çekici sonuçlara imza atan ve zorlu maratonu 7. sırada tamamlayan Altekma, yeni sezon öncesi kadro kurma çalışmalarını tüm hızıyla sürdürüyor. Lacivert-beyazlı ekip genç smaçör Berkant Mit'den sonra yine altyapısından yetişen ve geçen sezon Efeler Ligi tecrübesi yaşayan orta oyuncu Emir Pınar'la yeniden anlaştı. 20 yaşındaki Emir Pınar'ın çalışma azmi ve takıma katkısının önemli olduğunu belirten Voleybol Şube Sorumlusu Uğur Tendik, "Berkant'tan sonra Emir'i de takımda tuttuk ve bu iki oyuncu altyapımızdaki diğer gençlere iyi birer rol model olmaya devam edecek" dedi.



İstanbul'un kaptanı Cizre'de

AXA Sigorta Efeler Ligi'nin yeni takımı Cizre Belediyespor, lige veda eden İstanbul Büyükşehir Belediye Spor'un kaptanı Özkan Hayırlı'yı kadrosuna kattığını duyurdu. 2000-2009 arasında kesintisiz olarak İstanbul forması giyen başarılı orta oyuncu, bir süre Fenerbahçe ve Halkbank forması giydikten sonra tekrar turuncu-lacivertlilere döndü. 9 yıldır formasını giydiği ve kaptanlığını yaptığı İstanbul'a veda eden 1984 doğumlu tecrübeli oyuncu yeni sezonda Cizre için ter dökecek.



Kadir Cin Solhan'da

Efeler Ligi'nde yeni sezona ilk 8 iddiasıyla başlamak isteyen Bingöl Solhan Spor, 250 kez milli takım forması giyen Kadir Cin'i kadrosuna kattığını duyurdu. Kulüp başkanı Ziya Sözen de transfer çalışmalarının sürdüğünü aktararak "Kadir Cin, 2021-22 sezonunda Solhan Sporumuz için mücadele edecek. Kulübümüz ve sporcumuz için hayırlı olsun" dedi. İki sezondur Spor Toto forması giyen ve bu sezon Kupa Volley şampiyonluğu yaşayan 34 yaşındaki milli smaçör, Arkas ile 2'şer kez Kupa Voley ve Efeler Ligi şampiyonluğu, 1 kez CEV Challenge Kupası, bir kez de Ziraat Bankası'yla Süper Kupa sevinci yaşadı.



Ezeli rakibe çalım

Transferde yavaş ama emin adımlarla ilerleyen Fenerbahçe HDI Sigorta, Fransız smaçör Yacine Louati ile İranlı yıldız Seyed Mohammad Mousavi Eraghi'den sonra ezeli rakibi Galatasaray'ın milli liberosu Burak Mert'e de imza attırdı.

Şampiyonluğu Ziraat Bankkart'a kaptırdıktan sonra yeni bir yapılanmaya giden ve başantrenör Erkan Toğan ve birçok yıldızıyla yollarını ayıran Fenerbahçe HDI Sigorta transferde yavaş ama emin adımlarla ilerliyor. Henüz bir antrenörle anlaşmayan sarı-lacivertliler, iç transfer Metin Toy ve İzzet Ünver gibi isimlerle sözleşme yenilerken, Fransız smaçör Yacine Louati ile İranlı yıldız Seyed Mohammad Mousavi Eraghi'yle de anlaştı.

EN İYİ LİBERO

Transferde nokta isimlere yönelen Fenberbahçe, ezeli rakibi Galatasaray'ın milli liberosu Burak Mert'i kadrosuna kattı. İki sezondur sarı-kırmızılı forma için ter döken milli libero, altyapısından yetiştiği İstanbul BBSK'den 2017'de Arkas Spor'un yolunu tuttu. 2019'dan beri de Galatasaray forması giyen 1990 doğumlu yıldız isim, Arkas ile 2018-2019 yılının final etabında en iyi libero ödülüne layık görüldü.

Tokat'tan 2 transfer daha

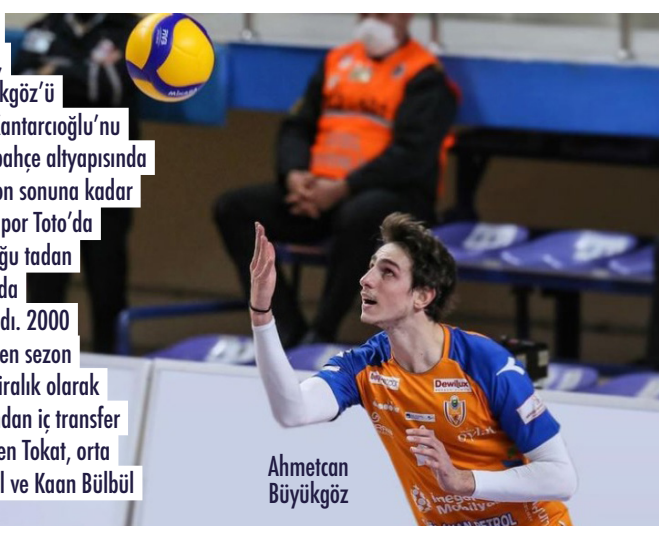


Ahmet Karataş

Geraldo ve Ahmet Bursa'da karar kıldı

İNEGÖL'ÜN haklarını alarak yoluna Efeler Ligi'nde devam edecek olan Bursa Büyükşehir Belediyesi, bombaları patlatmaya başladı. Yeşil-beyazlılar, geçen sezon Tokat Belediyesi Plevne Spor ile başarılı bir sezon geçiren Brezilya asıllı Katarlı smaçör Geraldo Da Silva'nın ve dört yıl Fenerbahçe forması giyen milli libero Ahmet Karataş'ın yeni durağı Bursa Büyükşehir Belediye Spor oldu. 1990 doğumlu Katarlı uzun yıllar Katar'da farklı takımalrda forma giymiş ve 6 kez şampiyonluk yaşamıştı. Milli takım forması giyen libero Ahmet Karataş'ta sarı-laciverlti çubuklu forma ile 2 Şampiyonlar Kupası, 1'er de Kupa Voley ve Efeler Ligi şampiyonluğu yaşadı.

Efeler Ligi ekiplerinden Tokat Belediyesi Plevne, smaçör Ahmetcan Büyükgöz'ü ve pasör çaprazı Rıfat Kantarcıoğlu'nu kadrosuna kattı. Fenerbahçe altyapısında yetişen Ahmetcan'ı sezon sonuna kadar kiralayan Tokat ekibi, Spor Toto'da Kupa Voley şampiyonluğu tadan 1997 doğumlu Rıfat'la da bir yıllık sözleşme imzadı. 2000 doğumlu Ahmetcan geçen sezon İnegöl Belediyesi'nde kiralık olarak forma giymişti. Öte yandan iç transfer çalışmalarını da sürdüren Tokat, orta oyuncuları Atakan Topal ve Kaan Bülbül ile yeniden anlaştı.



Ahmetcan Büyükgöz



Kızıltepe transfere doymuyor

EFELER Ligi'nin yeni ekibi Yeni Kızıltepe, transfere son sürat devam ediyor. Transferin en hareketli takımı olan Mardin temsilcisi, orta oyuncu Ertan Debreli ile sözleşme yenilerken, Polonyalı pasör çaprazı Michal Filip'i kadrosuna kattı. Son olarak Stal Nysa S.A. takımında forma giyen 1994 doğumlu yıldız, Polonya'da birçok başarı yakalamasına rağmen ilk kez ülke dışında forma giyecek.

TRANSFER DOSYASI

ERKEKLER

ALTEKMA
Antrenör: **Levent Matmeriçli**
Pasör: **Maksim Buculjevic**
Smaçör: **Hugo Hamacher, Berkant Mit**
Pasör çaprazı: **Luan Weber**
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**
Pasör:
Smaçör: **Burhan Zorluer, Geraldo Da Silva**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero: **Ahmet Karataş**

CİZRE BELEDİYESPOR
Antrenör: **Cenk Yılmaz**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı: **Serhat Coşkun**
Orta oyuncu: **Özkan Hayırlı**
Libero: **Can Ayvazoğlu**

FENERBAHÇE HDI SİGORTA
Antrenör:
Pasör: **Oğulcan Yatgın**
Smaçör: **Yacine Lauati, İzzet Ünver**
Pasör çaprazı: **Metin Toy**
Orta oyuncu: **Ahmet Tümer, Seyed Mohammad Mousavi Eraghi**
Libero: **Burak Mert**

GALATASARAY HDI SİGORTA
Antrenör: **Nedim Özbey**
Pasör: **Murat Yenipazar**
Smaçör: **Burutay Subaşı**
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**
Libero: **Volkan Döne**

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

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

SORGUN BLD.
Antrenör: **Bahadır Aksoy**
Pasör:
Smaçör: **Tymofli Poulina, Kadri Cin**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Hakan Polat**
Libero:

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

YENİ KIZILTEPE
Antrenör: **Akif Gürgen, Selman Cevheroğlu**
Pasör: **Caner Pekşen**
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**

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ

Etkili Servis Atmak



Bu bölümde en üst düzeyde oynanan voleybolda atılan servisleri inceleyeceğiz. Daha sonra da mini voleybolda kullanılan alttan servisten başlayarak her seviyede ne şekilde servis atabileceğimizi yazıya dökeceğiz.

Altyapıda maçlar oynanmadı. Federasyonumuzun düzenlediği ligler de bitti. Yeni sezona kadar olan süreçte milli takımlarımızın katılacağı uluslararası yarışmalar, en sonunda kızlarımızın yarışacağı Tokyo Olimpiyatları var. Bu nedenle milli takımlarımızda oynanan oyuncularımızın yararlanabileceğine inandığım bazı önerilerde bulunacağım. Daha sonra da milli takımımızdaki oyuncuların servislerini ayrıntılarıyla inceleyip gözlemlerimi aktaracağım. Her oyuncuyu ayrı ayrı inceleyip, servisle ilgili analizlerini de yapmayı düşünüyorum. Küçük dokunuşlarla oyuncularımızın daha etkili servis atmasını sağlayabilir miyiz?

Gazetemizin 6 Ekim 2020 tarihli 7. sayısında yazdığım "Kontrollü ve Etkili Servis Atmak" ve 20 Ekim 2020 tarihli 9. sayısında "Aynı Girişle Farklı Servis Atmak" başlıklarıyla servis konusunda iki yazı yazdım. Ana hedefimiz aynı girişle atılan farklı servis türlerini birlikte kullanarak her yöne kontrollü ve etkili servis atmak olacaktır. Bunu uzun vadede mutlaka sağlamalıyız. Ancak milli takımlarımızın yarışma sürecinde olduğu bu dönemde de yapabileceğimiz bazı şeyler var. Her oyuncumuz alışık olduğu servisini atmaya devam etsin. Sadece basit birkaç ayrıntıya dikkat ederlerse çok daha etkili servis atacaklardır. Bir şekilde serviste takımımızın daha çok sayı kazanmasını sağlayabileceğimiz gibi, ayrıca rakip takımın iyi oyun kurmasını engelleyerek kendi takımımızın blok ve defansta daha başarılı olmasını sağlayacaktır.

Smaç servis atan oyuncularımız daha az, float servis atan oyuncularımız daha fazla olmak üzere, milli takımlarımızdaki oyuncularımızın tamamı sıçrayarak servis atmayı tercih ediyorlar. Sıçrayarak atılan servislerde en önemli konu giriş açılarıdır. Sağ kolunu kullanan oyuncular, sağına doğru hafif çapraz, sol kolunu kullanan oyuncular, soluna doğru hafif çapraz olarak koşularına başlamalıdırlar. Bunu sağlamanın yolu koşuya başlamadan ayak burunlarını hafif çapraza dönmektir.

Genelde oyuncularımız topu tek kolla havaya atıyorlar. Bunu tercih etmemekle birlikte, bu atış kontrollü bir şekilde kullanılabilir. Top, kullanmadığımız elimizin avucuna oturtulur. Koşuya başladıktan sonra vuruş yapılacak kolun önüne doğru atılır. Eğer smaç servis atılacaksa topun altına girilip topa omzun üstünde dirsek düz olacak şekilde en yukarıda vurulur. Float servis atılacaksa topun biraz arkasında kalınıp, dirsek bükülü olacak şekilde ön kol ve bilek gücüyle topa vurulur. Vuruş kolu geriden gelmelidir. Bunun için ise sıçramadan önce ters ayak yarım adım önde olmalıdır.

Elbette onlara daha önce yazılarımda anlattığım, topu iki elle yanlardan tutarak attığımız servis şeklini, kendi attıkları servisle birlikte kullanmalarını öneriyorum. Gelecek yazımdan itibaren milli takım oyuncularımızın servisle ilgili özelliklerini ve bunlarla ilgili kimi önerilerimi anlatmaya başlayacağım.

KISA PAS'ta ARSLAN EKŞİ



EN ÇOK KONUŞAN OYUNCU?
Burakhan Tosun

EN FAZLA YEMEK YİYEN?
Alp Akkuş

KARİYERİNDE ALDIĞIN EN İYİ TAVSİYE NEDİR?
Sabır ve konsantre olmam

EN İYİ ANTRENÖR?
Anlaştığım en iyi antrenör G.Medei

EN KÖTÜ GİYİNEN?
Wouter Termaat

EN ÇOK KULLANDIĞIN EMOJİ?

EN İYİ OYNADIĞIN MAÇ?
(Novosibirsk)-Belchatow Şampiyonlar ligi

EN SEVDİĞİN YEMEK?
Antrikot ve makarna

EN TUTUMLU OYUNCU?
Can Ayvazoğlu

UĞURLU SAYIN?

EN ETKİLENDİĞİN SALON?
Full doluyken Burhan Felek)

EN AZ YEMEK YİYEN?
Ben

EN UNUTAMADIĞIN SAYI?
Fenerbahçe'de oynarken ayakla aldığım sayı.

TAKIMDA EN KÖTÜ ŞARKI SÖYLEYEN?
Burakhan Tosun

VOLEYBOLCU OLMASAYDIN MESLEĞİN NE OLURDU?
Adalet Bakanı

EN ŞIK GİYEN OYUNCU?
Martin Atanasov

HİÇ KONUŞMAYAN
Cafer Kirkit

EN SEVDİĞİN ŞEHİR?
İzmir

EN SEVDİĞİN FİLM?
İnterstellar

EN BONKÖR OYUNCU?
Martin Atanasov

EN SEVDİĞİN ŞARKICI?
Kazım Koyuncu

EN SEVDİĞİN KİTAP?
Kardeşimin Hikayesi

VOLEYBOL DIŞINDA SEVDİĞİN SPOR?
Formula 1

SÜREKLİ DİNLEDİĞİN ŞARKI?
Tsira

TAKIMDA EN İYİ ŞARKI SÖYLEYEN?
Halil Yücel

SPORDAN KAZANDIĞIN İLK PARA İLE NE ALDIN?
Araba

BERABER OYNAMAK İSTEDİĞİN EFSANE OYUNCU?
Oynamak istediğim bütün efsanelerle oynadım ama şuan için Leon derim

İDOLÜN?
Vladimir Grbic

LAKABIN?
Kapo (kaptan)



BEŞİKTAŞ'IN MENAJERİ SEMİH ÇITAK;

Eksikleri görmek benim için zor değil

Beşiktaş'a zor bir dönemde menajer olarak geldi. Eski bir voleybolcu olan Semih Çıtak ile enine boyuna Beşiktaş'ı konuştuk.

RÖPORTAJ: BEGÜM DOĞANAY SÜÜLKER

Semih Çıtak'ı voleybol oynadığı dönemden tanıyorum. Her zaman başarıya odaklı olduğunu çok iyi biliyorum ve göreve geldiğinde de oldukça sevindim. Umarım aldığı destek ile Beşiktaş'ı hak ettiği yere hem kadın voleybolunda hem erkek voleybolunda taşıyacak. Bol bol Beşiktaş konuştuğumuz röportajımız sizlerle...

Voleybolda alt yapının ne kadar önemli bir yer olduğunun farkına varmamız ve daha büyük adımlar atmamız gerekiyor.

Voleybolda uzak kaldığın sürede neler yaptın, unlardan bahsederek başlayalım röportajımıza?

Kendi OUT Of Home (Açık Hava Reklam) şirketimi kurdum. Açık hava media planlama ve satın alma şirketi diyebiliriz. Yaklaşık 11 yıldır devam etmekteyim. Türkiye'nin önde gelen media ajanslarından bazılarına hizmet vermekte Community Media.

Geri dönüş Beşiktaş ile oldu, tabii Beşiktaş özelinde konuşacağımız çok konu var ama öncelikle Beşiktaş ile anlaşman nasıl oldu bunu anlatır

Öncelikli hedefim maddi problemi olmayan bir Kadın Voleybol takımı yaratmak.



mısın?

Yeni bir yapılanmaya gidileceği konusunda bir fikir birliği vardı yönetimde. Yönetimden bazı yöneticilerin beni tavsiye etmeleri üzerine görevi kabul ettim.

Hemen arkasından da neden Beşiktaş? diye sormak isterim?

Beşiktaş büyük bir camia ve ben her zaman o camianın bir parçası olmaktan gurur duydum, duyacağım da.

Beşiktaş'ın voleybol şubesine baktığımızda uzun zamandır sıkıntılar yaşıyor diyebiliriz. Sezon başı bir yapılanma oldu fakat sanırım yaşanılan sorunlar yüzünden voleybol şubesini alan ekip ayrıldı. Bundan sonraki süreçte sen göreve geldin. Yapılan görüşmeler neticesinde nasıl bir yapılanma izleyeceğiz Beşiktaş'ta?

Bildiğiniz gibi küme düşmemiz garantilendikten sonra ben bu zor görevi kabul ettim. Eski bir voleybolcu olarak eksiklikleri görmek çok da zor değil benim için. Voleybolda alt yapının ne kadar önemli bir yer olduğunun farkına varmamız ve daha büyük adımlar atmamız gerekiyor. Yeni sezonda da bunu göstereceğimize inanıyoruz.

Kadın voleybolu ile devam edelim bu sezon küme düştü takım önümüzdeki sezonun yapılanmasını soracağım ama sence bu sene takım kurulumunda bir hata var mıydı, nasıl değerlendiriyorsun bunu?

Önümüze bakmakta fayda var derim.

Takım önümüzdeki sezon 1. Lig'den devam edecek. Hedef yeniden Sultanlar Ligi mi? Bunun için nasıl bir yapılanmanız olacak?

Önümüzdeki sezon için gençlerden ve birkaç tecrübeli oyuncudan kurulu bir takım hedefliyoruz, yeni anlaşacağımız teknik ekibe göre karar vereceğiz.

Uğur Ülkü ile yollar ayrıldı yeni hoca arayışları muhakkak var kimlerle görüşüyorsunuz, transferler için neler söyleyeceksin?

Uğur hocamız iyi bir Beşiktaşlı, evet sezon bitiminde kendisine teşekkür ettik. 2-3 antrenör ile görüşmemiz devam ediyor Mayıs ayı sonuna kadar sonuçlanacağını ümit ediyorum. İsim vermem çok etik olmaz.

Erkek voleyboluna da değinmeden edemeyeceğim, şubeyi kapattılar ben bunun büyük bir eksiklik olduğunu düşünüyorum Beşiktaş'ta erkek voleybolu yeniden olacak mı?

Kişisel olarak ben tabi ki isterim ama, biz daha yolun başındayız güzel bir yapılanma yapmak istiyoruz, önce kadın voleybolunu ayağa kaldırmamız gerekiyor.

Beşiktaş'ta seninle beraber yönetimin voleybola bakış açısını merak ediyorum, bir değişiklik var mı?

Begümcüğüm daha demin de dediğim gibi çok yeniyiz ama başarı geldikçe bakış açısının değişeceğinden eminim burada Berkan Gocay'ın da (Sayman) çok büyük payı var, buradan kendisine tekrar çok teşekkür ederim.

Maddi olanaklar da önemli, sponsorluk anlaşmaları yapılacak mı belki de Beşiktaş'taki ciddi sorunlardan biri sponsorluk anlaşmaları?

Görüşmelere başlandı kısa zamanda dönüş alacağımızı ümit ediyorum. Kaynak bulmadan devam etmenin çok zor olduğunun farkındayım.

Sen her zaman hedefleri olan bir voleybolcuydun ve kariyerinde de önemli işlere imza attın. Semih Çıtak'ın yeni hedeflerinden bahsedebilir misin?

Öncelikli hedefim maddi problemi olmayan bir Kadın Voleybol takımı yaratmak, zaten sonrasının adım adım geleceğine eminim.

Alt yapılardan da bahsedelim alt yapılarda çalışmalar nasıl gidiyor? Pandemi orayı nasıl etkiledi ve bundan sonraki süreçte alt yapılar ile ilgili planlarınız neler?



Beşiktaş büyük bir camia ve ben her zaman o camianın bir parçası olmaktan gurur duydum.

Bizim için sporcu ve çalışanlarımızın sağlığı her zaman en önde gelmektedir. Sağlık açısından en uygun ortamın oluştuğu durumlarda altyapı antrenmanlarına devam etme gayretinde olduk. Bunu yaparken de çok titiz davrandık, devamlı olarak sporcularımıza covid testleri uyguladık ne mutlu ki bu süreci önemli bir sıkıntı yaşamadan atlattık. Hocalarımız antrenmanların durdurulduğu noktalarda online programlarla sporcularımızın spordan uzak kalmamalarına gayret ettiler.

Daha öncede belirttiğim gibi özkaynağımıza çok önem veriyoruz. Altyapımızın daha iyi seviyeye gelmesi için önemli çalışmalar yapıyoruz ve yatırımlar yapacağız.

Önemli konulardan biri de salon. Akatlarda basketbol takımı var peki siz Burhan Felek'te mi antrenman yapacaksınız ve maçları Burhan Felekte mi oynayacaksınız yoksa Akatlar mı, ya da yeni bir yer arayışı var mı?

Bu sezon maçlarımızı Akatlar'da oynamak niyetindeyiz ve şu anda bunun planlamasını yapıyoruz.

Alışma sürecindeyiz



İstanbul'daki kamp hakkında konuşan Meryem Boz ise, "Uzun bir aradan sonra geniş bir kadroyla çalışmalarımıza başladık. Çalışmalarımız, oldukça yoğun ve tempolu bir şekilde devam ediyor. Takım olarak alışma sürecindeyiz. Her şey yolunda güzel ve keyifli ilerliyor. Pandemi sürecinin de devam ettiği bu günlerde; elimizden geldiği kadar sağlığımıza dikkat ederek, hedeflerimiz doğrultusunda antrenmanlarımıza devam ediyoruz" diye konuştu.

En iyi seviyemize ulaşmalıyız



FİLENİN Sultanları'ndan Hande Baladın kampın ve çalışmaların çok iyi geçtiğini anlatarak, "Çalışmalarımız, başladığımızdan beri çok yoğun ve yorucu bir tempoyla devam ediyor. Ama önümüzde çok uzun bir yol; çok önemli turnuvalar var. Onun için şu an en iyi seviyemize ulaşmaya çalışıyoruz. Sağ olsun antrenörlerimiz bize çok yardımcı oluyorlar bu konuda. En iyi, en kaliteli oyunumuzu şuan antrenmanlarda göstermeye çalışıyoruz turnuvalara kadar çok daha yüksek bir seviyede olmak istiyoruz" dedi.



Kürsüdeki yerimizi alacağız

Üç önemli turnuvaya arka arkaya katılacak olan A Milli Kadın Voleybol Takımımız'da oyuncular turnuva turnuva odaklanarak ilerleyeceklerini söyleyerek, üç turnuvada da kürsüde yer almak istediklerini ifade ettiler.

FIVB Voleybol Milletler Ligi (VNL), Tokyo Olimpiyat Oyunları ve CEV Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda mücadele edecek olan A Milli Kadın Voleybol Takımımız, İstanbul'da 2 grup halinde çalışmalarını sürdürürken oyuncular kürsüde oalcaklarına inanıyor. Yoğun bir çalışma temposunda olduklarını anlatan milli smaçör Meliha İsmailoğlu, "Yavaş yavaş sistemimizi oturtacağımıza inanıyorum. VNL'de 15 maçımız var, orada bir çok şeyi oturtacağız ve finallere kadar gitmek istiyoruz. Finallerde güçlü takımlara karşı oynayacak olmamızın, olimpiyatlar öncesi hem mental hem de fiziksel olarak bize iyi geleceğini düşünüyorum" ifadelerini kullandı.

"ADIM ADIM GİDECEĞİZ"

Milli Takımın liberosu Simge Akgöz de turnuva turnuva odaklanarak ilerleyeceklerini anlattı. Simge, "Adım adım ilerleyeceğiz. Daha önce Milletler Ligi'nde bir ikinciliğimiz vardı. Orada tekrar kürsüde olmak istiyoruz. Hemen ardından olimpiyatlar için bütün takımlar gibi biz de elimizden gelenin fazlasını ortaya koymak için orada olacağız. Umarım kürsüde yer alırız. Bu yılki son hedefimiz Avrupa Şampiyonası tabii ki çok önemli. 2019'da finalde Sırbistan'a karşı 3-2 kaybetmiştik. Yine finale çıkarsak daha iyi bir skorla sahadan ayrılacağımızı umuyorum. Daha tecrübeli, daha sağlam bir takım olarak turnuvalarda yer alacağız" dedi.



Çalışmalarını günde çift idmanla sürdüren A Milli Kadın Voleybol Takımımız, yardımcı antrenör Ahmetcan Erşimşek'in doğum gününü kutladı.



TVF Milli Takımlardan Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi ve Basın Sözcüsü Kurtaran Mumcu, çalışmalarına devam eden ikinci grupla antrenman sonrası bayramlaştı.



Guidetti'den ziyaret

İKİ grup halinde çalışmalarını sürdüren A Milli Kadın Voleybol Takımımızın başantrenörü Giovanni Guidetti, 2. grubun antrenmanını ziyaret etti. Antrenman öncesinde teknik heyet ve sporcularla görüşen Guidetti, antrenör Dehri Can Dehrioğlu'dan da çalışmalar hakkında bilgi aldı. Antrenmanı, TVF Milli Takımlardan Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi ve Basın Sözcüsü Kurtaran Mumcu da takip etti.

U16'lıların rakipleri belli oldu

MACARİSTAN ve Slovakya'nın ortaklaşa 10-18 Temmuz 2021 tarihlerinde düzenleyeceği Avrupa Şampiyonası'nda müsabakalarına katılma hakkı elde eden U16 Kız Milli Takımımız, rakipleri belli oldu. Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV)'nun sitesinden yapılan açıklamada; U16 Kız Milli Takımımız, 1. grupta ev sahibi Macaristan'ın yanı sıra Rusya, Belçika, Çekya ve Polonya ile mücadele edecek. Milliler tüm maçlarını Macaristan'ın Nyíregyhaza şehrinde oynayacak.

MAÇ PROGRAMI

10 TEMMUZ 2021	16.00	POLONYA-TÜRKİYE
11 TEMMUZ 2021	16.00	ÇEKYA-TÜRKİYE
12 TEMMUZ 2021	21.00	TÜRKİYE-RUSYA
14 TEMMUZ 2021	18.30	MACARISTAN-TÜRKİYE
15 TEMMUZ 2021	16.00	TÜRKİYE-BELÇİKA





Güzel günler bizi bekler

Milli takımın bir aile olduğunu anlatan TVF Başkanı Mehmet Akif Üstündağ, "Erkek voleybolumuzun da sıçrama yapacağı bir sürecin geldiğini düşünüyorum. İnşallah daha güzel, sağlıklı günler bizim olacak" diye konuştu.

Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) Başkanı Mehmet Akif Üstündağ, Ankara'da kampta bulunan A Milli Erkek Voleybol Takımı oyuncuları ve teknik heyetiyle bayramlaştı. Bayramlaşma ziyaretinde konuşan TVF Başkanı Üstündağ; "Sizinle bir araya gelince eski günleri hatırladım. Bayramlarda sürekli müsabakalar için seyahat etmiştik. Çoğu zaman gurbette bayramı geçirdik. Sağlık ve mutluluk daha önemli. Sporculuk hayatında bu tarz durumlar yaşanabiliyor. Bazen sevdiklerinizle ve ailenizle bir arada olamayabiliyorsunuz. Hepinize başarılar diliyorum. Bu özel günde sizinle bir arada olmaktan son derece mutluyum" dedi. "Federasyon Başkanı olarak değil bir abiniz, bir büyüğünüz olarak sizlerle olmak beni mutlu ediyor, gururlandırıyor" diye devam eden Üstündağ, "Güzel bir aileyiz. Voleybolumuzun geldiği nokta çok güzel bir nokta. İnanın sizler sahada başarıları elde ettikçe bizlere sadece gurur duymak ve sevinmek düşüyor. Güzel şeyleri hep birlikte başaracağız. Erkek voleybolumuzun da sıçrama yapacağı bir sürecin geldiğini düşünüyorum. İnşallah daha güzel, sağlıklı günler bizim olacak" ifadelerini kullandı. TVF Başkanı Üstündağ, bayramlaşma esnasında sporcular ve teknik heyetle de bir süre sohbet etti.

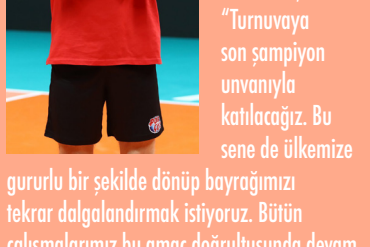


Altın Lig'e odaklandık

Milli Takımımızın yıldız ismi Yiğit Gülmezoğlu, "Öncelikle ilk hedefimize, Avrupa Altın Ligi'ne odaklandık; sonrasında da Avrupa Şampiyonası hedefimiz var. İki turnuvada da iyi bir derece elde etmek istiyoruz. Uzun bir lig dönemi geçirdik, pandemi nedeniyle çok sık maçlar oynadık. Burada yaptığımız hazırlıkların Avrupa Altın Ligi'nde bize çok yararı olacağını düşünüyorum. Çok genç ve dinamik bir kadroya sahibiz. Hem gençler hem de biraz daha tecrübeli olan bizler; aynı amaç uğrunda hedeflerimize ilerliyoruz. Her şeyin çok güzel olacağını düşünüyorum. İnşallah başarılı olacağız" dedi.

Çok mutlu olduk

A Milli Erkek Voleybol Takımı Başantrenörü Nedim Özbey ise "Başkanımıza böyle güzel ve özel bir günde, bizlere bu ortamı sağladığı için teşekkür ediyoruz. Rahat ve izole bir şekilde çalışmalarımızı devam ettiriyoruz. Bizlerin rahat edebilmesi adına sağlanan tüm imkanlar için teşekkür ediyoruz. Çok mutlu olduk" şeklinde konuştu.



Kendimizi göstereceğiz

CEV Avrupa Altın Ligi çalışmalarını sürdüren A Milli Erkek Voleybol Takımı sporcularından Adis Lagumdzija, "Yavaş yavaş her şey yerine oturuyor, iki hafta sonra da turnuva başlıyor. Çok genç ve istekli bir takımız. Avrupa Altın Ligi'ne gidip kendimizi göstereceğiz. Burada bulunan herkes sahada olmak için çalışıyor. Güzel bir derece yapacağımıza inanıyorum. Güzel bir grubumuz var, iyi maçlar oynayacağız. Avrupa Altın Ligi sonrası kısa bir aramız olacak. Daha sonra Avrupa Şampiyonası için tekrar toplanacağız. Oradan da iyi bir dereceyle ayrılmak istiyoruz" dedi.

Madalya istiyoruz



Filenin Efeleri'nden Beytullah Hatipoğlu kampın çok yoğun ve tempolu geçtiğini aktararak, "Turnuvaya son şampiyon unvanıyla katılacağız. Bu sene de ülkemize gururlu bir şekilde dönüp bayrağımızı tekrar dalgalandırmak istiyoruz. Bütün çalışmalarımız bu amaç doğrultusunda devam ediyor. Umarım Avrupa Altın Ligi'yle başlayan ardından Avrupa Şampiyonasıyla devam eden milli takım sezonumuzu, madalya ile kapatırız" ifadeleriyle hedeflerini anlattı.



Avrupa Şampiyonası'na üzücü veda

AVUSTURYA'NIN Baden kentinde düzenlenen 2021 CEV U22 Plaj Voleybolu Avrupa Şampiyonası'nda mücadele eden Yusuf Özdemir/Necmi Ayberk Güllük ikilisi, E Grubu'nda oynadıkları müsabakaların ardından turnuvaya veda etti. Grup aşamasında Fransa'dan Aye/Altwies, Bulgaristan'dan Mehandzhiyski/Vasilev ve Letonya'dan Rinkevics/Bedritis ikilisiyle karşılaşan Yusuf Özdemir/Necmi Ayberk Güllük ikilisi, 3 müsabakadan da sahadan yenilgi ile ayrıldı.

U17'lilerin rakipleri belli oldu

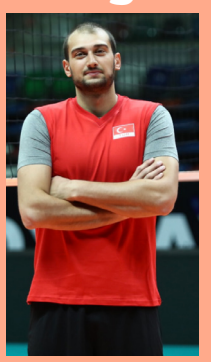
Avrupa Şampiyonası'na katılma hakkı elde eden U17 Erkek Milli Takımımızın, rakipleri belli oldu. Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV)'nun sitesinden yapılan açıklamada; U17 Erkek Milli Takımımız, 1. grupta ev sahibi Arnavutluk'un yanı sıra Rusya, Belçika, Letonya ve Slovenya ile mücadele edecek. 10-18 Temmuz'da Arnavutluk'un ev sahipliğinde düzenlenecek Avrupa Şampiyonası'nda müsabakalarını başkent Tiran'da oynayacak. Millilerimiz maç programı ise şu şekilde:

MAÇ PROGRAMI

10 TEMMUZ 2021	18.30	LETONYA-TÜRKIYE
11 TEMMUZ 2021	18.30	SLOVENYA-TÜRKIYE
12 TEMMUZ 2021	16.00	TÜRKIYE-RUSYA
14 TEMMUZ 2021	21.00	ARNAVUTLUK-TÜRKIYE
15 TEMMUZ 2021	18.30	TÜRKIYE-BELÇIKA



Tekrar şampiyon olacağız



Avrupa Altın Ligi'nin son şampiyonu olarak gideceklerini hatırlatan Oğuzhan Karasu da, "Uzun ve zor bir sezonun ardından milli takıma geldik. 9 gündür kamptayız, kampın bu döneminde daha çok kondisyon ağırlıklı çalıştık. Yorulduk ama bunun sonucunu Avrupa Altın Ligi'nde alacağımıza inanıyoruz. Son şampiyon olarak gideceğimiz turnuvada, elimizden gelenin en iyisini yapıp tekrar şampiyon olmak istiyoruz" ifadelerini kullandı.

RÖPORTAJ: BEGÜM DOĞANAY SÜÜLKER

“Efeler Ligi’ne renk katmaya geliyoruz”



Erkekler 1. Ligi’nde yakaladığı başarı ile Efeler Ligi’ne yükselen Cizre Belediyespor Antrenörü Cenk Yılmaz, Cizre Belediyespor’un çalışmaları ve hedefleri hakkında Mintonette’ye konuştu.

Erkekler 1. Ligi’nde kuruldukları anda Efeler Ligi’ne yükselme sinyalleri veren ve bu takımın arkasında pek çok şey ile ilgilenen Cenk Yılmaz Mintonette’ye konuştu. Cizre Belediyespor’un Efeler Ligi’ne renk katacağını söyleyen Yılmaz, “Kulübümüzün tarihçesine bakıldığında yer aldığı her kategoride her zaman kazanma hedefi olan bir kulübün Efeler Ligi’ne renk katacak bir takım olacağından hiç kimsenin şüphesi olmasın” dedi.

Efeler Ligi için yoğun bir sezon geçirdiniz ve mutlu sona ulaştınız öncelikle birçok kişiye sordum sana da sorayım, şimdi neler hissediyorsun?

Gerçekten de oldukça yoğun ve yorucu bir sezon geçirdik. Bu süreçte yaşadığımız tüm olumsuzlukları unutturan hedefimize ulaşmamız oldu.

Önce normal sezondan başlayayım sonra Efeler Ligi’ni konuşuruz, ilk yarıyı domine ettiniz ama ikinci yarı düşüş yaşadınız bunun sebebi neydi?

İlk yarıyı hiçbir maçta yenilmeden bitirdik ikinci yarıda da beklenmedik yenilgilerimiz oldu. Bu gibi durumlar sezon içerisinde olabilir ama en önemlisi bunlardan ders çıkarmaktı ve bunu başardığımıza inanıyorum.

Final etabı çok heyecanlı geçti ve son maçlara kadar kimin lige yükseleceği belli değildi bu kadar heyecanlı bir final bekliyor muydun?

Evet, biz finaldeki takımların çok iyi hazırlandıklarını biliyorduk ve biz de takım olarak çok iyi bir hazırlık süreci geçirdik. Bu durum seyircilerin keyifli maç izlemesini sağladı. Çok büyük bir heyecan yaşadık. Yaşadığımız ve





yaşattığımız bu heyecan 1. Lig'e yakışır bir heyecandı.

Maçtan önceki gecen nasıl geçti, stres var mıydı ve maç günü soyunma odasında neler konuşuldu?

Heyecan ve stresten akşamları uyuyamıyordum. Bu durumumdan olumsuz etkilenmesinler diye oyuncularıma yansıtmamaya çalışıyordum. Soyunma odasında daha çok motivasyonla ilgili konuşmalar yaptım. Kazanacağımıza inancım tamdı. Oyuncularıma bunu hatırlattım.

Efeler Ligi ile ilgili sorulara geçmeden önce dinlenebildin mi?

Maalesef dinlenmek için zamanım olmadı. Sezondan geriye kalan işler ile ilgilenmek zorunda kaldım. Aynı zamanda transfer görüşmeleri ve yeni sezon için hazırlıklarımız da başladı. Daha verimli ve başarılı bir dönem geçirebilmek için bir dinlenme planım olacak ama şu an önceliklerim arasında değil.

Cizre'mize yakışacak ve Efeler Ligi'nde varlığımızı devam ettirebilecek bir kadro kurmak için kolları sıvadık.

Gelelim Efeler Ligi'ne transfer çalışmalarına başladınız, nasıl gidiyor çalışmalar?

Cizre'mize yakışacak ve Efeler Ligi'nde varlığımızı devam ettirebilecek bir kadro kurmak için kolları sıvadık. Önemli birçok ismi de kadromuza dahil etmeye başladık. Özkan HAYIRLI, Serhat COŞKUN, Can AYVAZOĞLU gibi çok kaliteli ve başarısını kanıtlamış oyuncular ile anlaştık. Tabii ki bu konudaki çalışmalarımız devam ediyor. Herkes adından bahsettirmeye devam edecek hatta başarısının üstüne başarı katacak bir Cizre Belediyespor'a hazır olsun.

Biz Efeler Ligi'nde nasıl bir Cizre Belediyespor izleyeceğiz?

Kulübümüzün tarihçesine bakıldığında da görebileceğiniz gibi bulunduğu her kategoride hep başarı odaklı olan bir kulüp. Bu kulübün Efeler Ligi'ne renk ve heyecan katacak bir takım olacağından kimsenin şüphesi olmasın.

Bunu Yeni Kızıltepe'ye de sordum sana da soracağım Anadolu kulüpleri tabii ki çok hevesliler ve lige çıkıyorlar ama sürdürülebilirlik çok önemli, siz bunu nasıl başaracak sınız, başarabilecek misiniz?

Bu yola çok inanan ve hedeflerinden emin olan bir kemik kadroyla başladık. İmkanlarımız, inananlarımız azken inancımız ve güvenimiz tamdı. Şimdi ise ardımızda Cizre'miz, ilimiz, bölgemiz ve Türkiye'mizden birçok inananlar ve bunu yanı sıra daha çok imkanımız var. Kulüp yönetimimiz, Kulüp Başkanı'mız Ümit SATICI, Kaymakam'ımız aynı zamanda Belediye Başkan Vekili'miz Davut SİNANOĞLU var. Bir de yolun başından beri kaybetmediklerimiz var. Bu anlamda başarımıza inancım tam. Bu başından beri bizi dimdik tutan güç. Bu gücü kaybetmeden başarma inancımı kaybetmem. Başarmak için çok nedenimiz var.

İmkanlarımız, inananlarımız azken inancımız ve güvenimiz tamdı. Şimdi ise ardımızda Cizre'miz, ilimiz, bölgemiz ve Türkiye'-mizden birçok inananlar ve bunu yanı sıra daha çok imkanımız var.

Yine geçen haftaki röportajımızda Şino Cevheroğlu oyuncuların ve menajerlerin Doğu'yu tercih etmede tereddüt ettiklerini söyledi siz de aynı sorunları yaşıyor musunuz?

Evet, maalesef sadece voleybol branşında değil bütün branşlarda bu sorun yaşanıyor. Aslında bu işi yapmamın sebeplerinden bir tanesi de bu algıyı değiştirmek. Daha önce bizimle çalışan sporcu arkadaşlarımızda bu kaygıları yaşamışlardı ama şimdi referans olma sorumluluğu üstlenmiş durumdalar.

Oyunculara buradan seslenmek ister misin neden Cizre'yi seçsinler?

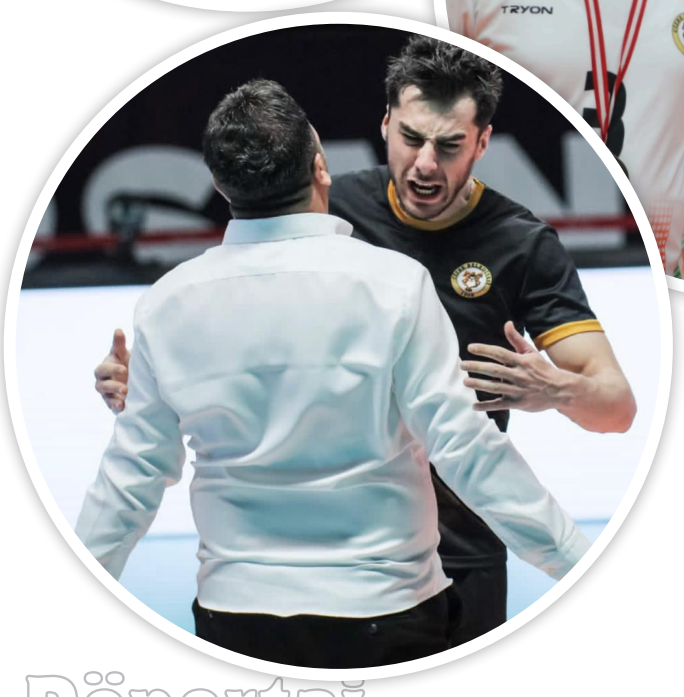
Sporcu olmak sorumluluk ister İstanbul, Ankara İzmir gibi büyükşehirlerimizde herkes oynamak ister önemli olan bizim gibi Doğu şehirlerimde ter dökerek voleybolu yaymanın yanında buradaki gençlere örnek olmak çok daha anlamlı olacağını düşünüyorum onun için Cizre, Kızıltepe, Solhan diyorum.

Yeni sezon ile ilgili hedeflerini de öğrenmek isterim?

Hayatım boyunca büyük küçük demeden yaptığım her işte yapabileceğimin en iyisini hedefledim. Kendi sınırlarımı zorlayamayacağım hiçbir işte ve projede yer almam. Bu sezonda sınırlarımı zorlayabildiğim bir sezon planlıyorum.







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

SİGORTA SHOP
KATKILARIYLA

Bolu Belediyespor ile Sultanlar Ligi'ne yükselen ve takımı ile yeniden anlaşan Elif Uzun ile bir araya geldik. Uzun Bolu Belediyespor'un Sultanlar Ligi'nde kalıcı olacağına inandığını belirterek, "Bence Avrupa Kupalarını hedefleyen bir takım şaşırtıcı olmaz" dedi.

Ligde kalıcı olacağımıza inanıyorum



Aslen Bosna Hersekli olan 30 yaşındaki Elif Uzun 22 senedir voleybol oynuyor. 7 sene Bosna Hersek'te voleybol oynadıktan sonra 2006 yılında 15 yaşındayken Türkiye'ye yerleşen tecrübeli isim "Türk vatandaşlığını da aldıktan sonra Türk statüsünde oynamaya başladım ve Milli takıma kadar yükseldim. Sırasıyla İlbank, Pursaklar Belediyesi, Çanakkale Belediyesi, Sarıyer Belediyespor, Nilüfer Belediyesi ve Bolu Belediyespor'da oynadım. Aynı zamanda Hacettepe Üniversitesi'nin Amerikan Kültürü ve Edebiyatı bölümünden mezunum ve İngilizce Öğretmenliği gibi diğer bir mesleğim var" diyerek kendini tanıttı. Bolu Belediyespor ile lige çıkmanın mutluluğunu yaşadığını ifade eden Uzun, "Çok uzun ve yorucu geçen bir sezondan sonra Bolu Belediyesporla Sultanlar Ligi'ne çıkma başarısını gösterdik. 30 yıldır beklenen bir durumdu ve bu takımla bunu başardığımız için çok mutluyum" dedi.

HİÇ KOLAY DEĞİLDİ

Elif Uzun normal sezonu da şöyle değerlendirdi; "Herkes B Grubu'nu daha zorlu değerlendiriyordu ve o grubun birincisi olmak inanın hiç kolay değildi. Play-off'a kalan takımların dışında Sakarya, Çukurova ve Kayseri gibi takımlar çok zorlu rakiplerdi ve onlarla geçen maçlarımız çok zorlayıcıydı. Sultanlar Ligi'ne yükselen iki takım da bizim gruptandı. Bizim 1'inci sırada bitirmemizin sırrı sezonun başından beri hedeflerimizde net olmamızdan kaynaklanıyordu. 6 Ağustos'ta başladığımız ilk antrenmanda herkesin hedefi ve düşüncesi aynıydı, bu takım Sultanlar Ligi'ne yükselecek. Ona göre tüm antrenmanlarımızı yaptık, o düşünce ile yatıp kalktık ve tüm plan, program ve organizasyonu gerçekleştirdik. Zorlayıcı bir sürü faktör vardı, başta pandemi olmak üzere ama biz birlikte çok vakit geçirdiğimiz için birbirimize çok kenetlendik klişe lafını kullanacağım, gerçek bir aile olduk ve bizi başarıya götüren buydu. Bu takımın kaptanı olarak herkesle çok gurur duyuyorum."
Sigorta Shop ile oynadıkları final maçını ise başarılı oyuncu şöyle değerlendirdi; "Sigorta Shop'la oynadığımız final maçından önce iki takım da Sultanlar Ligi'ni garantilemişti o yüzden de oynadığımız final maçta tüm oyuncular rahattı. Söz konusu evet şampiyonluktu ama iki takım da ulaşmak istediği başlıca hedefine ulaştı. Maç 3-0 bitmesine rağmen aslında çok çekişmeli geçti ilk iki set özellikle, kendi görüşüme göre seyirciler için güzel ve çekişmeli bir oyun sergiledik ama gün Sigorta Shop'un günüydü ve onlar kazandı. Tebrik ederiz, Sultanlar Ligi'nde iki maçımız var onların da güzel geçeceğinden eminim, daha iyi olan kazansın."

MUTLU OLDUĞUM YERDEYİM

Bolu Belediyespor ile yeniden anlaşan Elif Uzun, "Takımımla yeniden anlaştım, şartlar olsun, yönetim olsun, yaptığımız idmanlar olsun uzun zamandır en mutlu olduğum yerdeydim o yüzden de karar vermek hiçte zor değildi. Bolu zaten çok güzel bir şehir, burası sporcu olmak için çok uygun ve zaten diğer takımlar da oraya gelip kamp yapıyorlar. Alıştığım bir düzen kurduğum bir yer insanların cidden çok iyi olduğu da bir yer. Tüm bu sebeplerden dolayı burada kalmak çok kolay bir karar oldu ve umarım ki birlikte daha nice başarılar görürüz" dedi.
Elif Uzun Sultanlar Ligi ile ilgili düşüncelerini de şöyle anlattı; "Sultanlar Ligi'nde Bolu'nun öncelikli hedefi ligde kalıcı olmak. Biliyorsunuz ki bu sıkça rastlanan bir durum voleybolda, bir kere çıkan takım seneye ligden düşebiliyor bu yüzden kalıcı olmak önemli. Onun ilk adımı kemik kadroyu tutmaktan geçiyor ve bizim yönetim ve antrenörler bunu yaptı. Bu seneki takımdan oyuncuları tuttular. Onun dışında sonraki hedef Avrupa kupasını oynamak olur ki o da bence gayet olağan bir hedeftir. Takım olabilen, çalışkan ve iyi niyetli bir sporcu ve antrenör grubunuz varsa bu bence voleybol yeteneğinin önüne de geçer ve o takımı başarıya götürür. Bizim takımda çok fazla değişen faktör olmadığı için bu sene onu nasıl başardıysak seneye de Sultanlar Ligi'nde aynı havayı taşıyacağımızdan eminim ve bu da bizi başarıya götüreceğini düşünüyorum."
"Kulüp başkanımız Sinan Barut benim şu ana kadar çalıştığım en iyi yöneticilerden birisi" diyen Elif Uzun konuşmasına şöyle devam etti; "Daha iki yıldır bu görevde ama kulübün tüm borçlarını kapatmaya başardı ve ne zamandır kurulan hedefi ve hayali gerçekleştirebildi. Onun yönetimde takım Sultanlar Ligi'ne yükseldi.
Bu çok önemli bir başarı, özellikle 2 sene önce başkanımızın voleybolla tanıştığını düşünürsek. Çok anlayışlı, çok yardımsever ve iyi niyetli bir insan ve bu yönetimsel tarafı tek başına yürütüyor, çok takdir edilesi bence. Onun dışında bizim her ihtiyacımız, her isteğimiz için yanımızdaydı ve umarım voleybolun içinde uzun yıllar kalır. Bu camianın böyle yöneticilere çok ihtiyacı var çünkü. Onun dışında Tanju bey, belediye başkanımıza da çok teşekkür etmek istiyorum o da yoğun takviminden zaman çalarak mümkün olduğu kadar yanımızdaydı ve her anlamda desteğini verdi bize."
Elif Uzun hedeflerinden de şu sözlerle bahsetti; "Benim hedeflerim sezondan sezona çok değişmez. Öncellikli hedefim sağlıklı kalabilmektir ve sezonu sakatlıksız bitirebilmektir. Onun dışında takımımın başarısı için ne gerekiyorsa hangi görev veriliyorsa onu eksiksiz yerine getirmektir. Kendi hedeflerime gelirsek her oyuncu gibi hedefim tabii ki oynamak, eksik yanlarımı törpülemek ve her sezon üstüne bir şey koyabilmektir. Zamanla gelen tecrübe beni sakinleştirdi ve artık saha içinde heyecanlanarak değil, keyif alarak oynuyorum ve bunun da oyununa yansıttığını düşünüyorum. Bunu devamlı yapabileceğim için çok mutluyum ve umarım güzel bir sezon geçiririm."
Yeni sezon için çalışmalarına evden devam ettiğini anlatan Elif Uzun, "Tam kapanma planlarımızı biraz bozsa da, evden çalışmaya devam ettiğimiz için, antrenman bende hiç eksik olmaz. Çalışmadan bir şey başarmanız mümkün değil çünkü. Form tutturmak için, daha da iyi olmak için çalışmaya devam ediyorum. Bu sene daha zorlayıcı bir ligde yer alacağımız için daha çok çalışmak gerekecek ama her zorlayıcı şey kendinizi geliştirmek için bir fırsattır ve ben onu değerlendirmek istiyorum" dedi.

Anatomik Adaptasyon (AA)



Kuvvet antrenmanları bir süreçtir. Belirli dönemlerle oluşan bu süreçte, dönemlerin doğru ve sistemli yapılması çok önemli ve değerli. Başarı için kaçınılmaz hatta. Antrenmanlarınızın her bir parametresini dönemlemelisiniz ve bu duruma kuvvet antrenmanları da dahil.

Kuvvet antrenman dönemlemesinde ilk aşamanın "Anatomik Adaptasyon" olduğunu bilmekle başlayalım önce. Kuvvet antrenmanlarına yeni başlayanlar çoğunlukla yüksek şiddette çalışmakla başlamaktadır. Daha hızlı kuvvet gelişimi ve hipertrofi artışının sağlanması amaçlanmaktadır. Fakat temel hazırlıksız başlayan bu süreç maalesef ki ya başlamadan bitmektedir ya da sakatlıkla sonuçlanmaktadır. Buna karşın ilk dönem vücut ağırlığı ve düşük şiddet önerilmektedir. Bu düşük seviye çalışmalar öncelikle gelecek dönem ki çalışmaların tekniklerinin temelinin oturtulmasını sağlamaktadır.

Temel teknikle beraber sağlık boyutunu unutmamak gerekiyor. Sporcuların bu süreç sırasında, istenmeyen yaralanma koşulları oluşturmadan aşamalı bir biçimde artan ve yeni, daha zorlu bir antrenman uyaranlarına uyum sağlaması için zamana gereksinimleri bulunmaktadır. Bu yüzden de sporcuların sert antrenmanlarda, kaslar, bağlar ve kirişler üzerinde yüksek yüklenmeler oluşacağını fark edip kendini bu döneme anatomik olarak hazırlamasının önemli olduğunu bilmesi gerekmektedir. Bu yüzden de uzun ara vermeler sonrası antrenman programları Anatomik Adaptasyon (AA) ile başlamalıdır. Sporcunun ya da kişinin seviyesine göre 3-12 hafta arası süren aşamalı artan yüklenmelerden oluşan dönemde vücut daha yüksek yüklenmelere hazır hale getirilmektedir.

AA antrenmanı kısaca özetlersek:

- Bu evrede vücut daha sonra yapılacak olan yüklenmeler için hazır hale getirilir.
- Tüm vücut kasları bir dengeye getirilmektedir. Bunun sebebi daha önce ihmal edilmiş bölgelerin gelişen bölgeler ile eşitlenmesi
- Daha ağır yüklenmelere aşamalı artan bir uyum sağlanarak yaralanmalara karşı önlem alınabilmektedir.
- Sporcuların kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı aşamalı bir biçimde artırılmaktadır.

Anatomik adaptasyon sürecini daha detaylı konuşmaya devam edeceğiz. Zira en fazla ihmal edilen ve bana bir şey olmaz hazırım ben denilerek atlanan bu süreç son derece kritik ve önemlidir. Her sporcu seviyesi ne olursa olsun, bu dönemi çalışması gerekmektedir.

Detaylar haftaya...

Saygılarımla.



MERİNOS yeni sezona hazırlanıyor

Kadınlar 1.Lig ekiplerinden Merinos yeni sezon hazırlıklarına hızlı başladı. Transferde önemli isimlere imza attıran Gaziantep ekibinde antrenör Ali Bağcı, "Takım ruhu içinde Merinos'a yakışan bir ekip oluşturmak istiyoruz" dedi.

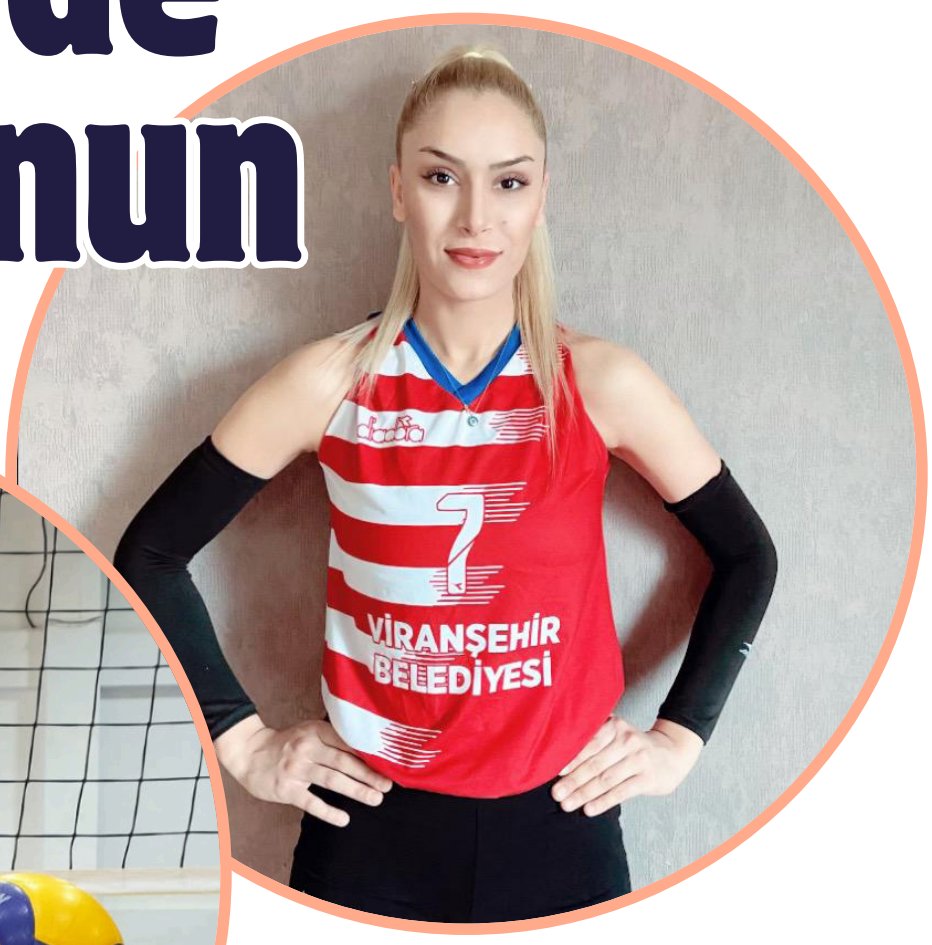
Gaziantep'in 1. Lig takımlarından Merinos transfere hızlı başladı. Antrenör Ali Bağcı ile yeniden anlaşan kulüp transferde de orta oyuncular Buse Serbest, Selen Durusoy, Ceyda Demirhan, pasör Duygu Ertaş, Gülcan Akyıldız, libero Dilara Yeşil ve pasör çaprazı Ceren Yüzgenç'e imza attırdı.

Ali Bağcı yeni sezon ile ilgili yaptığı değerlendirmede Mintonette'ye şu açıklamalarda bulundu; "Yeni sezon hazırlıklarına devam ediyoruz. Amacımız 1.Lig'de güzel voleybol oynayan, rakibine saygı duyan, takım ruhu içinde Merinos'a yakışan bir ekip oluşturmak. Yabancı oyuncularımızın takıma katılması ile lige hazır olacağız. Hedefimiz ligde gidebileceğimiz en üst noktaya kadar mücadele etmek, Her zaman bize büyük destek veren Erdemoğlu ailesine teşekkür ederiz. Ayrıca kadromuzda kendi alt yapımızdan çıkan sporcularımızın da olması bize gurur veriyor."



Viranşehir'de geçen sezonun ardından





Viranşehir geçtiğimiz sezon hem erkeklerde hem de kadınlarda önemli işlere imza attı. Kadın takımından Esra İnce, Erkek takımında da Eray Belgüzar Viranşehir ile geçirdikleri sezonu Mintonette'ye anlattı.

Erkek takımı yarı finale kadar yükselirken kadın takımı 2. Lig finallerinde yer aldı. Biz de kadın takımı oyuncusu Esra ince ve Erkek takımı oyuncusu Eray Belgüzar ile geçtiğimiz sezonu değerlendirdik.

Sizi tanıyarak başlayalım röportajımıza. Kimdir Esra İnce ve Eray Belgüzar?
ESRA İNCE: 21 Ağustos 1998 Elazığ doğumluyum. Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği son sınıf öğrencisiyim. İlk okul 2. sınıfta voleybola beden eğitimi öğretmenim Aytaç Ekinci tarafından seçilerek başladım. Elazığ DSİ, Elazığ İl Özel İdare, Gümüşhane Gençlerbirliği, Mardin Başakspor ve son olarak da Viranşehir Belediyesi'nin formasını terlettim.
ERAY BELGÜZAR: 11.05.1991 Tokat Merkez doğumluyum. Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği mezunuyum. Voleybola başlama sebebim şu şekilde idi; voleybolun kenti olan Tokat'ta bir gün Tokat Belediye Plevne Spor maçına gitmiştim. O zaman Tokat Belediye Plevne Spor eski adı ile 1. Lig'de mücadele ediyor ve şampiyonluğa oynuyordu. Gittiğim maçta ise inanılmaz bir seyirci atmosferi vardı. Beni muazzam bir şekilde büyüledi ve o an voleybola aşık olarak voleybolcu olmam gerektiği kanaatine vardım. 11 yaşında voleybol kariyerim başlamış oldu. Kariyerime sırası ile Tokat Gençlik Spor, Tokat Belediye Plevne Spor, Batman Petrol Spor, Genç Kafkars Spor Kulübü , Ordu Spor Kulübü , Giresun Bulancak Belediye Spor , Ordu Anadolu İmam-Hatip Lisesi, Tokat Pazar Spor ve son olarak da Viranşehir Belediye Spor takımlarında oynadım.

Viranşehir'de geçen sene oldukça başarılı bir sezon geçirdiniz. Önce normal sezonu konuşalım nasıl geçti sizin için normal sezon?
ESRA İNCE: Takımımızdaki uyum atmosfer mükemmeldi. Kendi grubumuzdan namağlup çıktık lider olarak kapattık. Sezon biraz zorlayıcı geçti tabii ki, Covid'den dolayı çok rahat değildik ama sağlıklı bir şekilde atlattık.
ERAY BELGÜZAR: Takıma ilk yarının son maçında katıldım. Antrenman olarak eksiklerim söz konusu idi o açığımı ara transfer döneminde kapattım ve oldukça iyi duruma geldim. Takıma geldiğimde lig de 3'cü sırada idik benimle birlikte bir kaç transfer ile takımımızdaki atmosfer, takım ruhu ve arkadaşlık gayet iyi duruma geldi. Bunun sonucunda da gayet başarılı sonuçlar alarak 2 yarı namağlup bir şekilde normal sezonu şampiyon olarak tamamladık ve play-offa katılmayı hak kazandık.

Pandemi Anadolu'da seyirci açısından çok etkiledi takımları siz bundan nasıl etkilendiniz?
ESRA İNCE: Yani ister istemez seyirci eksikliğini hissettiğimiz bir sezon oldu. Pandemiden dolayı maçlara gelemeseler de Viranşehir halkının ilgi alakası oldukça mükemmeldi sosyal medyada takım sayfasından izleyip bize destek olup eksikliği bastırmaya çalışıyorlardı.
ERAY BELGÜZAR: Pandemi sürecinde seyirci açısından tabii ki kısıtlamalar oldu ve bu takım sporlarında önemli bir dez avantaj sağladı maalesef. Takımların performanslarına da yansımış oldu. Bizde ister istemez seyirci eksiğini hissettik. Seyircisiz maçlar tabiri caizse tuzsuz yemeğe benziyor umarım en kısa sürede pandemi de kurtulur seyircili maçlara döneriz.

Normal sezon bittiğinde her iki takım da yarı finale yükseldi oradaki performansınızı nasıl değerlendirirsiniz?
ESRA İNCE: Yarı finallere geldiğimizde kulüp olarak hem erkek hem de kadın takımı da aylar öncesinden çalışmalarımızı yapmıştık, motivasyonumuz tamdı. Hem zihinsel hem de bedensel olarak hazırdık. Yarı finallerde en iyi oynadığım performansımın yüksek olduğu maç ise İskofya maçı idi.
ERAY BELGÜZAR: Yarı finalde erkek takımı olarak iyi bir oyunla kazanarak turnuvaya iyi bir başlangıç yaptık motivasyonumuzu yükselttik. Fakat son 2 maçta ilk maçın performansından baya uzak kalarak rakibimize saha içerisinde maalesef teknik taktik olarak hiç bir varlık gösteremedik. Neticesinde de turnuvadan elimiz boş döndük. Bu bizi çok üzdü ama önümüze bakmak durumundaydık. Umarım Viranşehir Belediye Spor 1. Lig hedefine önümüzdeki sene ulaşacaktır

Erkek takımı yarı finalde ligi tamamladı final etabına kalamama nedeni neydi?
ERAY BELGÜZAR: Yarı finalde elenme sebebimiz takım olarak 2. ve 3. maçta ilk maçın uzağında bir oyun sergiledik. Rakiplerimizi serviste ve manşette hiç bir şekilde zorlayamadık. Oyun kurmalarına izin verdik hem de çok iyi oyun kurdular. Bunu neticesinde de biz takım olarak ne blok defans ne de manşet defans da bir varlık gösteremedik. Rakiplerimiz ise bizim yapamadığımızı yani servisi çok iyi kullanarak manşet almamızı zorlayarak kolay bir şekilde maçı kazandılar. Voleybolun 2 temel kuralı var. Servis atmak ve manşet almak, bunları yapamıyor iseniz maalesef kaybedersiniz.

Kadın takımı ise final etabına yükseldi ve finalde çok iyi mücadele etti. Özellikle son gün Mersin'e karşı oynanan maç unutulmazdı bu konuda neler söyleyeceksin. Mersin maçı öncesi neler konuşuldu?
ESRA İNCE: Finallere geldiğimizde motive olmak için çok da bir şeyleri ihtiyacımız yoktu. Sezonun son 3 maçını oynayacaktık herkes hedefe odaklanmıştı. Mersin maçı öncesinde ise 3-0 alsak bile maalesef ki yine de lige çıkamıyorduk fakat bir takım olarak kendimize yakışan oyunu oynayıp son topa kadar mücadele edip Viranşehir halkına son maç son galibiyet, diyerekten elimizden geleni yaptık.

Kadın takımından devam edelim lige şu aşamada çıkamadınız ama finallere iz bıraktınız önümüzdeki sezon ile ilgili neler söylemek istersin?
ESRA İNCE: Hedefimiz lige çıkmaktı. Fakat bizim diğer takımlara göre dezavantajımız play-off'lar a gelirken çok az maç oynamamız oldu. Koyulan hedefe çok üzülerek söylüyorum ki ulaşamadık. Avarajla lige çıkamamak takım olarak bizi üzdü. Önümüzdeki sezon ile ilgili ise yeni sezonda zihinsel ve fiziksel olarak kendimi geliştirmek, kulüp olarak ise hedeflerimiz doğrultusunda ligin sonunda istediğimiz yerde olmak bu nedenle elimden gelenin fazlasını yaparak takıma katkı sağlamak olacaktır.

Viranşehir erkek ve kadın takımını önümüzdeki sezon 1.ligde görebilir miyiz?
ESRA İNCE: Sizin de dediğiniz gibi iz bırakan bir takım olduk önümüzdeki sezon çok daha farklı olacağını umuyorum Viranşehir'i 1.lig de görmek yakışacak.
ERAY BELGÜZAR: Viranşehir Belediye Spor kurulduğu ilk sene 2 ligde hem erkek hem kadın takımı olarak play-offlara katılarak sesinden bahsetmiş ve turnuvaya iz bırakmıştır. Eminim ki yeni sezonda da hem erkek hem kadınlarda yeni yapılanmalar ve planlamalar ile 1 lige çıkmak içinden elinden gelenin en iyisini yapacaktır.

Son olarak hedefleriniz neler?
ESRA İNCE: Bundan sonraki tüm sezonlarda yeni tecrübeler edinerek ve kendimi geliştirebileceğim en üst konuma koyarak bireysel hedeflerime en sağlık şekilde ulaşmak olacaktır teşekkür ederim.
ERAY BELGÜZAR: Bundan sonraki hedefim Türk voleyboluna gerek sporcu olarak gerek antrenör olarak uzun yıllar hizmet etmek özellikle antrenör olarak milli takımda görev yapıp üstün başarılar yakalamak istiyorum.



Ayvalık Gençlik Spor Kulübü 1. Lig hedefi ile yola çıkıyor. Kulüp başkanı ve antrenörü Serkan Özkan, "Ayvalık'tan Türkiye'ye uzanan bir hikayemiz olsun istiyoruz" diyerek 2. Lig'e yatırım yaptıklarını söyledi.

AYVALIK'TA YENİ BİR DÖNEM

2015 yılında Beşiktaş Spor Okulu ile başladıkları voleybol macerasına 2017 yılında Ayvalık'ta sporcu velileri ile kurdukları kulüp ile devam eden Serkan Özkan bu sezon 2. Lig'de yatırım yapan bir organizasyonun içinde. Kulüpte yöneticilerin hepsinin eski birer voleybolcu olması ilçeye ayrı bir hava katıyor. Ayvalık Gençlik Spor Kulübü olarak yola çıkan kulübün kuruluş amacı "Herkes voleybolcu olmayacak ama herkesin voleybol hakkında bilgisi olacak" mottosu. Kulüp mutlu bir aile ortamı oluşturmak konusunda da iddialı.

Baş antrenörlüğünü Serkan Özkan'ın yaptığı, yardımcı hocaların Mehmet Aktaş ve Ebru Baş, Gizem Seymen olduğu yapı 2. Lig'de adından söz ettirecek bir oluşum içinde.

1979 yılında Almanya'da doğan ve ilk, orta, lise eğitimini Ayvalık'ta tamamlayan Serkan Özkan daha sonra Mersin'de üniversitede voleybol oynadı. Ayvalık'a dönerek iş hayatına giren Özkan Türkiye'nin en büyük araç kiralama firmalarının bayiliklerini yaptığı dönem ilçe spor müdürü Cem Hamzaoğlu sayesinde antrenörlük belgesi aldı ve o günden beri Ayvalık ilçesinde çocukların sporda ufkunu açmayı kendimize ilke edindi. Voleybolu bir akademi olarak gören, antrenör arkadaşları ile çocuklara temel eğitimin dışında Türkiye'nin en büyük spor psikologlarından Prof. Turgay Biçer'in de desteğini alarak sporculara psikolojisi dersleri, sporda sakatlanma, sporda beslenme gibi konularda da yardımcı olamyı hedefleyen Özkan, "Körfezin incisi Ayvalık'tan Türkiye'ye uzanan bir hikayemiz olsun istiyoruz. O yüzden ilk günden beri hayalimi kurduğumuz 2. Lig'e bu sene katılıp bir kısa misafirlikten sonra 1.Lig'e çıkmak İçin takımımızı oluşturmaya başladık" diyor.





Megan Courtney Imoco ile anlaştı

BU sezon hem İtalya Serie A1, hem İtalya Kupası hem de CEV Şampiyonlar Ligi'nde şampiyon olarak tamamlayan Imoco Volley Conegliano transfer çalışmalarına başladı. Namağlup tamamladıkları sezon sonunda McKenzie Adams'ı Eczacıbaşı VitrA'ya kaptıran Imoco'nun diğer yıldızı Kimberly Hill de kariyerine ara verdiğini açıkladı. Bu iki ismin yerini doldurmak isteyen İtalyan devi, ABD'li smaçör Megan Courtney'i kadrosuna kattığını duyurdu.



Çek efsane Stokr emekli oldu

SON yılların en iyi Çekyalı oyuncusu olan Jan Stokr, profesyonel voleybol kariyerini noktaladı. Çekya'nın efsane oyuncularından biri olan Stokr, "Hayatımın 21 yıllını verdiğim voleyboldan kopmak zor bir karar. Tam olarak nasıl söyleyeceğimi bile bilmiyorum... Sadece bitirme zamanı geldi" dedi. 1983 doğumlu Stokr, 4 kez Yılın En İyi Çek Voleybol Oyuncusu seçilirken, Çek Milli Takımı'nda 150'den fazla maça çıktı. 38 yaşındaki efsane, Itas Trentino formasıyla İtalya'da da ligin en iyi oyuncularından biri oldu. 2011'de CEV Şampiyonlar Ligi'ni, iki kez de İtalyan şampiyonluğu yaşayan smaçör, 3 kez de FIVB Dünya Kulüpler Şampiyonluğu yaşadı.

B GRUBU

	W	L	Pts
İsveç	5	0	14
Ukrayna	3	2	10
Portekiz	2	3	6
Gürcistan	0	5	0



Haak tarih yazdı

En son 1983'te Avrupa Şampiyonası'na katılan ülkesini tam 38 yıl sonra tekrar bu turnuvaya taşımak isteyen VakıfBank'ın yıldızı Isabelle Haak, Ukrayna karşısında pes etmedi ve İsveç'i Avrupa'nın en büyük turnuvasına taşıdı.

VakıfBank'ın yıldızı Isabelle Haak, ülkesini 38 yıl sonra Avrupa Şampiyonası'na taşıma başarısı gösterdi. CEV Avrupa Şampiyonası Elemeleri B Grubu'nda mücadele eden İsveç, 5'te 5 yaparak lider olmayı garantiledi. Grubun'da Ukrayna'nın karşısına liderliğini garantilemek için çıkan Haak ve arkadaşları, maçın ilk setini 25-15 kaybetti. İlk setteki şokun etkisini üzerinden çabuk atan İsveç, ikinci seti 25-18 kazanmasını bildi. Haak önderliğinde üçüncü sete de çok iyi başlayan sarı-lacivertliler bu seti de 25-23 alarak 2-1 öne geçti.

GÜRCİSTAN'A DA ACIMADILAR

Dördüncü sette file önü üstünlüğünü rakibine kaptıran İsveç seti 25-18 kaybetse de son seti 15-11 aldı ve sahadan 3-2 galip ayrıldı. Bu skorla Avrupa Şampiyonası'na gitmeyi garantileyen İsveç'te Haak 37 sayıyla maçın en skorer ismi oldu. En son 1983'te Avrupa Şampiyonası'na katılan İsveç'ın grubunun 5. maçında Gürcistan karşısında zorlanmadı ve sahadan 25-16, 25-13 ve 25-10'luk setlerle 3-0 galip ayrılarak grubunda 5'te 5 yaptı.

Tanıdık isimlerle ABD kadrosu açıklandı



İTALYA'NIN Rimini şehrinde organize edilecek olan FIVB Kadınlar Milletler Ligi'nde (VNL) katılacak olan Amerika Birleşik Devletleri, geniş kadrosunu açıkladı. Başantrenör Karch Kiraly'nin gözetiminde toplanacak olan 18 kişilik kadroda sezonu Fenerbahçe'de geçiren smaçör Kelsey Robinson, THY forması giyen pasör Lauren Carlini, Eczaacıbaş VitrA'da oynayan pasör çaprazı Jordan Thompson ve orta oyuncu Chiaka Ogbogu, VakıfBank'ın yıldızı Michalle Bartsch-Hackley ve Nilüfer Belediyesi'nin smaçörü Sarah Wilhite Parsons da yer aldı. Türkiye ile ABD, VNL'de 14 Haziran'da karşı karşıya gelecek. ABD'nin 18 kişilik kadrosu şu şekilde;

Pasör: Micha Hancock, Jordyn Poulter, Lauren Carlini

Pasör çaprazları: Annie Drews, Jordan Thompson

Smaçörler: Kathryn Plummer, Jordan Larson, Sara Wilhite Parsons, Michelle Bartsch-Hackley, Kimberly Hill, Kelsey Robinson

Orta oyuncular: Tori Dixon, Hannah Tapp, Foluke Akinradewo-Gunderson, Hailegh Washington, Chiaka Ogbogu

Liberolar: Justine Wong-Arantes, Megan Courtney



Nishida, Tokyo'da olmayabilir

JAPONYA Erkek Milli Takımı'nın genç yıldızı Yuji Nishida, sakatlandı. Yapılan ilk kontroller sonrasında 21 yaşındaki Nishida'nın Tokyo Olimpiyatlarına yetişmesi zor olduğu ifade edildi. İdmanda yapılan hazırlık maçında bir pozisyon esnasında takım arkadaşı Akihiro Yamauchi ile temas eden genç oyuncu sağ ayak bileğinden sakatlandı. Japonya Başantrenörü Yuichi Nakagaichi, Nishida'nın bileğinde kırık olmadığını söylese de sahalara ne zaman döneceğini bilmediklerini ifade etti. Japonya'nın son zamanlarda yetiştirdiği en iyi oyuncu olarak dikkat çeken Nishida'nın gelecek sezon İtalyan Tonno Callipo Calabria Vibo Valentia kulünde forma giymesi bekleniyor.

m-ntonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
18 Mayıs 2021 Salı Sayı: 39

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



Voleybol sayesinde tanışıp evlenen bir çok çift var ve evliliklerini güzelliklerle sürdürüyorlar. Bu çiftlerden biri de Durmuş çifti. Onlarla hem evliliklerine giden hikayelerini hem de voleybolu konuştuk.

Merve-Metin Durmuş çiftinden mutlu evlilik sırrı;

‘Elimizi bir an bile bırakmadık’

Takımlar yeni sezon hazırlıklarını yapadursun biz voleybolumuzun evli çiftlerinden Merve-Metin Durmuş ile mutlu birlikteliklerini konuştuk. Her ikisi de mutlu evliliklerinin sırrını birbirlerine destek olarak değerlendirdi.

Merve Durmuş voleybola Mersin Toros kolejinde başladı. 1 sene altyapıda oynadıktan sonra yaş grupları Türkiye şampiyonasında Eczacıbaşı Spor Kulübü’nün altyapısına seçildi. Voleybol kariyeri 12 yaşında İstanbul’a tek başına gelmesiyle başladı. Eczacıbaşı’nda birçok şampiyonluk yaşayan Merve Durmuş, “Oranın oyuncusu hatta ailesinden biri gibi oldum çünkü 10 senemi orada geçirdim. Orada profesyonel oldum ve A takım formasını da Türkiye kupası maçlarında terletme imkanı buldum emeklerimin sonunda” dedi.

Ankaralı olan Metin Durmuş, voleybola Ziraat Bankası’nın altyapısında başladı. A takımla birlikte güzel başarılara imza attın Metin Durmuş, TED Ankara Koleji, Bursa İnegöl Belediyesi, Erzurum Palandöken, Adana Beyza, Maraş, Bursa Büyükşehir Belediyesi ve Haliliye Belediyespor takımlarında oynadı.

İlişkilerinin 8 yıl önce başladığını anlatan Merve, “Camiadan kaynaklanan tanışıklığımız ile başladı ilişkimiz. Mersinli olduğum için yanıma geldi ve Mersin’de tam olarak adını koymuştuk :) Metin



o zaman Erzurum Palandöken’de oynuyordu ben ise voleybola ara vermiş, üniversite sınavına hazırlanıyordum. Kritik bir dönemdi ama güzel geçti ki Ege Üniversitesini kazandım” dedi.

Merve Durmuş, 6 sene ayrı şehirlerde kendi hedefleri doğrultusunda mücadele ettiklerini de anlatarak, “Hem geleceğimiz hem de ilişkimiz için zor ve özlemle dolu bir yolculuğun ardından evlendik. Voleybolcu çiftlerin evliliği kişilerin sabrına, sadakatine bağlı olmakla birlikte avantaj. Birbirini desteklemek, empati yapmaya gerek duymadan her konuda anlayabilmek çok önemli evlilikte. Ve voleybolcuysa iki taraf da, bunu yapması daha kolay. Hal böyleyken gerisi geliyor” diyor.

Metin Durmuş da “İlişkimiz eşimin anlattığı gibi camiada bir araya gelmemizle Mersin’de başladı. Evliliğin sırrı bana göre saygı ve hoşgörüden geçiyor. Eşim Merve’nin sporcu olması beni her koşulda daha iyi anlamasını sağlıyor ve bu da beni her işimde başarılı kılıyor. Merve bana 8 senedir çok destek oluyor. Attığım her adımda verdiğim her kararda yanımda oldu. Ve bu evliliğin sürdürülebilir olması adına çok önemli” diyerek ilişkilerini anlatıyor.

Merve Durmuş sözlerini şöyle sürdürüyor; “Evet ayrı şehirlerde forma giydik. Zordu fakat güzel bir amaç uğruna mücadele veriyorduk. Hayat zaten mücadele etmek demek değil mi :) o zorluklar sevgimizi ve bağımızı daha da güçlendirdi ki. Elimizi bir an bile bırakmadık.”

“Eğer bir seye gerçekten inanıyorsan Ayrı şehirlerdede yaşayıp evlenmek mümkün” diyen Merve Durmuş, “Mutlu evliliğin sırrı önce kendini sonra eşini keşfetmek, yüksek beklentilere girmeden ve bir şeyi değiştirmeye çalışmadan hayata adapte olmaya çalışmak:) Orada bile bir mücadele var ve özür dilemesini başarabilmek” diyerek sözlerini tamamlıyor.

Metin Durmuş’a sezonun nasıl geçtiğini de sorduk. Başarılı sporcu şunları söyledi; “Haliliye’nin sezon için güzel bir takım kurulduğunu düşünmüştük. O yüzden Haliliye Belediyesi ile anlaştım. Sezona iyi başlayamadık ve arkasından da antrenör değişikliği oldu. Takım halinde başarılı sonuca ulaşamadık. Final serisini bireysel hatalardan kaybettik set ve maç sonlarını getiremedik.”

Metin Durmuş sözlerini şöyle tamamladı; “Süper Lig takımlarında sakatlıksız bir sezon geçireyi diliyorum. Anlaşacağım kulüple başarı sağlayabilmek en büyük hedefim.”

RÖPORTAJ: GÜNGÖR YÜCE

Bu sezon tarifsiz çok duygu yaşadım ve yaşadık.



MINTONETTE · Türkiye'nin İlk ve Tek Voleybol Gazetesi

Başştan sona EŞSİZ BİR SERÜVENDİ

Sezonu Nilüfer Belediyespor'da tamamlayan Merve Tanıl, Bursa ekibi ile yaşadıkları sezonu işte böyle tanımladı...

Yeni sezonda Sarıyer Belediyespor forması giyecek olan pasör Merve Tanıl Mintonette'ye konuştu.

Öncelikle hayırlı olsun yeni sezonda Sarıyer forması giyeceksin, duygularını öğrenebilir miyiz?

Oyuncusuna değer veren, profesyonel bir kulüpte görev almak gurur verici. Belirlediğimiz hedefe ulaşmak için tüm imkanlara sahibiz. Heyecanla sezonu bekliyorum.

Nilüfer Belediyespor ile harika bir sezon geçirdiniz ve Avrupa kupası hakkı kazandınız, sezon senin için nasıl geçti?

Baştan sona eşsiz bir serüvendi benim için. Hedefimiz Avrupa Kupalarına katılmaktı. Tüm yılın emeğini lig 5.'liği ile taçlandırıp, sezonu tamamlamak hepimizin fazlasıyla hakkıydı. Tüm arkadaşlarımı, yılmadan gece gündüz çalışan staffı ve her daim yanımızda olan yönetimi tebrik edip, tekrar tekrar teşekkürlerimi sunuyorum.

Şimdi bir müddet ara var bu arayı nasıl değerlendiriyorsun?

Tabi ki yine spora devam ederek değerlendiriyorum:) İçinde bulunduğumuz durumdan dolayı evde spor yapmaya fazlasıyla alıştık ve günlük rutin haline geldi diyebilirim. Bunun dışında sezon içinde yapmak isteyip, zaman bulamadığım hobilerime yoğunlaşıyorum.

Son maçımız bu sezon unutamadığım maçlardandı. Çünkü tüm yıl verilen emeğin karşılığını almıştık. Bunun hissettirdiği iç huzur ve tatmin duygusu paha biçilemez.

Yeni sezon ile ilgili beklentilerin neler?

Öncelikle, sağlıklı ve sakatlıklardan uzak bir şekilde, antrenörümüz ve yönetimimizin belirlediği hedefler doğrultusunda sezonu tamamlayabilmek.

Bu sezon en unutamadığın maç hangisiydi?

Bu çok zor bir soru oldu benim için :) Bu sezon tarifsiz çok duygu yaşadım ve yaşadık takımca. Kim olsa sadece bir tanesini seçmekte zorlanırdı bence. Ama cevap vermem gerekirse son maçımız diyebilirim. Çünkü tüm yıl verilen emeğin karşılığını almıştık. Bunun hissettirdiği iç huzur ve tatmin duygusu paha biçilemez.