SİGORTA SHOP KATKILARIYLA



1. Lig'den haberler

Sigorta Shop katkılarıyla hazırladığımız 1. Lig haberlerimiz sayfa 14-15 ve 16'da...

4





Biz sorduk. Işıl en kısa haliyle yanıtladı.

Eğlenceli cevaplar SAYFA 9'DA

'KISA PAS'ta IŞIL ÖZ

mintonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Yıl 1 / Sayı 36
27 Nisan 2021 Salı

10



Türk Hava Yolları menajeri Gizem Giraygil'e lig bitti nasıl hissediyorsun diye sordum ve işte bu cevabı aldım. Sevgili Gizem ile hem sezonu değerlendirdik hem de önümüzdeki sezonun tüyolarını aldık.

TEK KELİMEYLE MÜTHİŞ HİSSEDİYORUM

20



Ferhat Hoca duble yaptı

Polonya'da ülkemizi gururla temsil eden Ferhat Akbaş, Grupa Azoty Chemik Police ile Polonya Kupası'ndan sonra TAURON Liga şampiyonluğunu da kazanarak 2020-2021'i duble yaparak tamamladı.

21



Küçük yaşlarda başlayan kariyer

3 sezon Sarıyer Belediyespor forması giyen ve yeni sezon için Karayolları ile anlaşan Mısra Aşçı, hedeflerini ve beklentilerini anlattı.

6



Transfer dosyasını takipte kalın...

Efeler ve Sultanlar Ligi'ndeki en son transferler Mintonette'de diyelim...

16



22



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!



DEĞER ERAYBAR kabri başında anıldı





Türk voleybolunun efsane ismi Değer Eraybar, aramızdan ayrılışının 13. yılında hem kabri başında hem de online ortamda anıldı.

Voleybol ailesinin önemli isimlerinden Değer Eraybar vefatının 13. yılında 22 Nisan 2021 Perşembe günü, kardeşleri, Voleybol Vakfı Başkanı Haluk Pepeyi, Voleybol Antrenörleri Derneği Başkanı Füsun Erben, Jeyan Erben ve Necati Ercan'ın katılımıyla mezarı başında anıldı

Pandemi nedeniyle Değer Eraybar bir kez de Pazar günü online anıldı. Voleybol Vakfı organizasyonu olan buluşmada Aritun Hançer'in moderatörlüğünde sporcu, antrenör, yönetici ve basın olarak hayatında yer almış kişilerin anılarıyla Değer Eraybar'ın ilginç, bilinmeyen yönleri paylaşıldı. Aritun Hançer'in Değer Eraybar'ın öz geçmişini kısaca anlatımından sonra moderatör tarafından söz verilen katılımcılar konuşmalarıyla Değer Eraybar'ı anlattılar. TVF Başkanı Akif Üstündağ'ın mesajının okunduğu toplantıda eski TVF Erol Ünal Karabıyık da yer aldı.

Voleybol Vakfı Yönetim Kurulu tarafından gerçekleştirilen anmaya Eraybar'ın kardeşleri Saffet, Handen ve Oya Eraybar da katılırken Voleybol Vakfı Başkanı Haluk Pepeyi, Eski Voleybol Vakfı Eski Başkanları Tanju Özenç, Jeyan Erben, Uluslararası eski Hakem Oktar Tertemiz, VAD Eski Başkanı Adnan Kıstak, Enver Bağlarbaşı, Tekin Ateşnal, Mustafa Ekşi, Gökhan Edman, Selçuk Kaynarkanş , Abdullah Gümüşbaş, Füsun Erben, Yaşar Yılmaz, Mustafa Elitez, Murat Över katılarak düşüncelerini belirttiler.

EBRAR KARAKURT'TAN sosyal sorumluluk projesi



Önümüzdeki sezon İtalya'da forma giyecek olan Ebrar Karakurt Nike ve SosyalBen Vakfı'nın başlattığı sosyal sorumluluk projesi için kolları sıvadı.

Nike ve SosyalBen tarafından kurulan sosyal sorumluluk projesine Ebrar Karakurt da destek veriyor. Ebrar Karakurt Voleybol Akademisi'nin de yer aldığı sosyal sorumluluk projesinde ihtiyacı olan okullardaki çocukların spora erişmeleri için çalışma yapılıyor.

Voleybolda her geçen gün kendini geliştiren Ebrar Karakurt sosyal sorumluluk projesinde Nike ve SosyalBen ile çalışma yapıyor. Onaranlar Kulübü ile yapılacak çalışmada online atölyede eski kıyafetlerden voleybol filesi örmeyi öğrenecek ve örülen fileler SosyalBen Vakfı aracılığıyla ihtiyacı olan okullara ulaştırılacak.



İyi ki doğdun Simge

ECZACIBAŞI VitrA'nın başarılı liberosu Simge Aköz 30 yaşına girdi. Başarılı oyuncunun doğumgününü arkadaşları sosyal medya üzerinden paylaştıkları fotoğraflarla kutladı.

Buse boş dönmüyor



MACARİSTAN liginde şampiyon olan Buse İnce İstanbul'a dönüşte madalyasını paylaşarak İstanbul'a dönüyorum ama boş dönmüyorum paylaşımı yaptı.

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
Editör: Yusuf Körükmez



ŞAMPİYON Ziraat Bankkart

Büyük heyecana sahne olan Axa Sigorta Efeler Ligi play-off final serisi dördüncü maçında Fenerbahçe HDI Sigorta'yı 3-2 mağlup etmeyi başaran Ziraat Bankkart, seride durumu 3-1 yaparak tarihindeki ilk şampiyonluğuna imza attı.

AXA Sigorta Efeler Ligi play-off final serisinin dördüncü maçında Fenerbahçe HDI Sigorta'yı 3-2 yenerek seriyi 3-1 kazanan Ziraat Bankkart şampiyon oldu. Burhan Felek Voleybol Salonu'nda oynanan mücadele büyük heyecana sahne oldu. Voleybolseverlerin inanılmaz ralliler izlediği ilk seti 31-29 kazanan Fenerbahçe, 1-0 öne geçti. İkinci sette hücumda rakibine üstünlük sağlayan Ankara ekibi, seti 25-19 alarak maçta eşitliği sağladı. Üçüncü sette bloklarda etkili olan kırmızı-beyazlılar, uzayan seti 27-25 kazanarak 2-1 öne geçti.

Dördüncü sette hücumda Hidalgo'dan skor katkısı alan Fenerbahçe, seti 27-25 aldı ve maçı final setine taşıdı. Nefes kesen final setini 15-11 alan Ziraat Bankkart maçı da 3-2 kazandı. Serinin birinci ve üçüncü karşılaşmalarını Ankara ekibi, 3-1, ikinci maçını da Fenerbahçe 3-0 galip gelmişti. Bu skorla seride durumu 3-1 yaptı ve kulüp tarihinde ilk şampiyonluğunu kazandı. Maçın ardından düzenlenen törende şampiyona kupasını ise TVF Asbaşkanı Suat Güler takdim etti.

İSTATİSTİKLER

Salon: Burhan Felek
Hakemler: Erdal Akıncı, Mehmet Gül
Fenerbahçe HDI Sigorta: Hoag 18, Vigrass 6, Metin Toy 13, Hidalgo 20, Emre Batur 11, Ulaş Kıyak, Hasan Yeşilbudak (L), Ahmet Karataş (L), İzzet Ünver, Hasan Sıkar 2, Nwachukwu 6, Halil İbrahim Kurt
Ziraat Bankkart: Van Garderen 14, Emin Gök 9, Ter Maat 30 Atanasov 30, Bedirhan Bülbül, 4 Arslan Ekşi 2, Can Ayvazoğlu (L), Berkay Bayraktar (L), Halil İbrahim Yücel, Burakhan Tosun, İzzet Alp Akkuş
Setler: 31-29, 19-25, 25-27, 27-25, 11-15
Süre: 163 dakika (36, 34, 37, 37, 19)

EFELER LİGİ'NDE YILIN 'EN'LERİ

2020-2021 Voleybol Sezonu AXA Sigorta Efeler Ligi'nde madalya, kupa ve ödüller sahiplerini buldu. Maçın ardından düzenlenen törende final serisinin en iyi oyuncuları seçilen sporculara ödülleri takdim edildi. İşte yılın 'En'leri

EN İYİ PASÖRÜ Ziraat Bankkart'tan Arslan Ekşi
EN İYİ SMAÇÖR Ziraat Bankkart'tan Martin Atasanov
EN İYİ ORTA OYUNCU Fenerbahçe HDI Sigorta'tan Graham Vigrass
EN İYİ PASÖR ÇAPRAZI Ziraat Bankkart'tan Wouter Ter Maat
EN İYİ LIBEROSU Fenerbahçe HDI Sigorta'tan Hasan Yeşilbudak
EN DEĞERLİ OYUNCUSU (MVP) Ziraat Bankkart'tan Arslan Ekşi
PAIDAR DEMIR ÖZEL ÖDÜLÜ Ziraat Bankkart'tan Bedirhan Bülbül



Kötü başladı iyi bitti

EFELER Ligi şampiyonluğuyla noktalanan sezonu değerlendiren Ziraat Bankkart Başantrenörü Giampaolo Medei, "Sezona zorlu bir pandemi nedeniyle zorlu bir başlangıç yapsakta sonu şampiyonlukla bitti. Hem lig hem Avrupa olmak üzere sıkışık bir fikstürle mücadele ettik. Sezon içerisinde güzel bir galibiyet serisi yakaladık. Avrupa kupası olmak üzere 2 final oynadık. Bütün oyuncularımı, yönetimi ve teknik ekibimi kutluyorum. Kulübe 40.yaşında bu mutluluğu yaşattığımız için ayrıca mutluyuz" dedi.

İyi bir takım olduk

Muhteşem bir başarıya imza attıklarını söyleyen final serisinin en iyisi pasör Arslan Ekşi, "Öncelikle iyi bir takım olduk. Bu olduğu zaman başarının gelmesi kaçınılmaz oluyor" diyerek takımdaki herkesin bu başarıda büyük katkısı olduğunu ifade etti.



EFELER Ligi final serisinin en iyi oyuncusu (MVP) ve en iyi pasörü seçilen Arslan Ekşi, şampiyonluğu hak ettikerlini söyledi. Milli oyuncu, "Takım arkadaşlarım ile muhteşem bir başarıya imza attığımızı düşünüyorum. Bu başarıda emeği geçen Yöneticilerimiz ve teknik ekibimizi kutluyorum. Herkesin bu başarıda katkısı var. Bu sezon hem Avrupa hem ligde önemli noktalara geldik" dedi.

40. YILIMIZDA ŞAMPİYONUZ

"Bu başarıdaki en önemli şey takım olgusu" diye devam eden Arslan, "Öncelikle iyi bir takım olduk. Bu olduğu aman başarının gelmesi kaçınılmaz oluyor. Kulübümüze 40.yılında şampiyonluk sevinci yaşattığımız için ayrıca çok mutluyuz. Ziraat Bankası bu sevinci yaşamayı kesinlikle hak ediyor" ifadeleriyle sözlerini noktaladı.

Filenin Efeleri toplanıyor



CEV Altın Ligi için hazırlıklara başlayacak olan A Erkek Milli Takımımızın geniş kadrosu belli oldu. Filenin Efeleri 3 Mayıs'ta Ankara'da kampa girecek ve hazırlıklara başlayacak.

CEV Avrupa Altın Ligi turnuvasında mücadele edecek olan A Milli Erkek Voleybol Takımımız'ın kamp kadrosu ve programı belli oldu. 03-21 Mayıs 2021 tarihlerinde Ankara'da, 24-26 Mayıs ve 01-02 Haziran 2021 tarihlerinde İstanbul'da hazırlık kampına girecek olan Filenin Efeleri, Avrupa Altın Ligi'nde C Grubu'nda Çekya, Belarus ve Portekiz ile mücadele edecek. Milliler, pandemi sebebiyle fanus sistemiyle oynanacak müsabakalarda ilk ayak karşılaşmalarını 28-30 Mayıs 2021 tarihlerinde Belarus'ta, ikinci ayak karşılaşmalarını ise 4-6 Haziran 2021 tarihlerinde Portekiz'de oynayacak.
Oynanan grup karşılaşmalarının ardından, finallere ev sahipliği yapacak ülke ve 3 grup birincisi final etabına katılmaya hak kazanacak. 2021 CEV Avrupa Altın Ligi Final Etabı, 19-20 Haziran 2021 tarihlerinde Belçika'nın ev sahipliğinde düzenlenecek. Öte yandan Avrupa Altın Ligi'nin birincisi ve ikincisinin katılacağı FIVB Challenger Kupası, FIVB tarafından pandemi sebebi ile iptal edildi.

AVRUPA ŞAMPİYONASI'NI HEYECANI BAŞLIYOR

2021 CEV Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda mücadele edecek A Milli Kadın ve Erkek Voleybol Takımlarımızın, grup aşamasındaki rakipleri, 20 Mayıs ve 27 Mayıs 2021 tarihlerinde düzenlenecek kura çekimlerinde belli olacak. 2021 Avrupa Voleybol Şampiyonası grup kuralarının çekimine kadınlarda Sırbistan'ın başkenti Belgrad, erkeklerde ise Finlandiya'nın başkenti Helsinki ev sahipliği yapacak.
Kadınlar
Avrupa Voleybol Şampiyonası 18 Ağustos-4 Eylül 2021 tarihleri arasında Sırbistan, Bulgaristan, Romanya ve Hırvatistan'ın ev sahipliğinde, Erkekler Avrupa Voleybol Şampiyonası da 01-19 Eylül 2021 tarihleri arasında Polonya, Çekya, Estonya ve Finlandinya'nın ev sahipliğinde düzenlenecek.

MİLLİLERİMİZİN MAÇ PROGRAMI ŞU ŞEKİLDE:

28 Mayıs 2021
16.00 Çekya-Türkiye
29 Mayıs 2021
16.00 Portekiz-Türkiye
30 Mayıs 2021
19.00 Türkiye-Belarus
04 Haziran 2021
18.00 Türkiye-Belarus
05 Haziran 2021
20.00 Portekiz-Türkiye
06 Haziran 2021
17.00 Çekya-Türkiye

MİLLİLERİMİZİN İDARİ VE TEKNİK KADRO İLE SPORCU KADROSU AŞAĞIDAKİ GİBİDİR.

İDARİ VE TEKNİK KADRO

Kurtaran Mumcu Milli Takımlar Sorumlusu ve Basın Sözcüsü
Semih Oktay Erkek Milli Takımlar Koordinatörü
Aziz Azad Dural Takım Menajeri
Nedim Özbey Başantrenör
Mert Karatop Yardımcı Antrenör
Atilla Öztire Yardımcı Antrenör
Ali Rıza Metin İstatistik Antrenörü
Yunus Ünver Kondisyoner
Aykut Yılmaz Masör
Burak Yılmaz Fizyoterapist
Bilal Aslan Fizyoterapist
Murat Mert Yücekök Medya Sorumlusu

A MİLLİ ERKEK VOLEYBOL TAKIMI KADROSU

1 **Arslan Ekşi** Pasör
Ziraat Bankkart
2 **Murat Yenipazar** Pasör
Galatasaray HDI Sigorta
3 **Arda Bostan** Pasör
Bursa B.Şehir Bld.
4 **Adis Lagumdzija** Pasör Çaprazı
Vero Volley Monza
5 **Kaan Gürbüz** Pasör Çaprazı
Altekma
6 **Efe Bayram** Smaçör
Halkbank
7 **Baturalp Burak Güngör** Smaçör
Arkas Spor
8 **Yiğit Gülmezoğlu** Smaçör
Arkas Spor
9 **Mirza Lagumdzija** Smaçör
Arkas Spor
10 **Ramazan Efe Mandıracı** Smaçör
Arkas Spor
11 **Mert Matiç** Orta Oyuncu
Arkas Spor
12 **Vahit Emre Savaş** Orta Oyuncu
Galatasaray HDI Sigorta
13 **Doğukan Ulu** Orta Oyuncu
Galatasaray HDI Sigorta
14 **Oğuzhan Karasu** Orta Oyuncu
Halkbank
15 **Bedirhan Bülbül** Orta Oyuncu
Ziraat Bankkart
16 **Ahmet Tümer** Orta Oyuncu
Altekma
17 **Beytullah Hatipoğlu** Libero
İstanbul BBSK
18 **Ahmet Karataş** Libero F
enerbahçe HDI Sigorta
19 **Caner Ergül** Libero
Halkbank

'Sağlam yarınlar için...'

2021 Afet Eğitim Yılı Kapsamında, AFAD ile iş birliği protokolü imzalayan TVF Başkanı Mehmet Akif Üstündağ, "Bu protokolde yer almaktan son derece mutlu ve gururluyuz. Hepimizin daha mutlu ve sağlam yarınlar için elimizden geleni yapacağız" dedi.



TÜRKİYE Voleybol Federasyonu'nun (TVF) da içinde bulunduğu 14 spor branşı federasyonları Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) ile işbirliği protokolüne imza attı. AFAD'da düzenlenen, '2021 Afet Eğitim Yılı Kapsamında, 14 Spor Branş Federasyonu ile İş Birliği Protokolü' imza törenine katılan İçişleri Bakanı Süleyman Soylu, eğitimlerde, 'Afet öncesi', 'Afet anı' ve 'Afet sonrası' yapılacakları içeren bir anlayışın ortaya konulduğunu ifade etti.

MUTLU VE GURURLUYUZ

TVF Başkanı Mehmet Akif Üstündağ imzalanan protokolün önemine değinerek, "AFAD, Afet Eğitim Yılı kapsamında, Türkiye Voleybol Federasyonu dahil toplam 14 spor branşından federasyon ile iş birliği protokolü imzaladı. Bu anlamlı protokolde yer almaktan son derece mutlu ve gururluyuz. Hepimizin daha mutlu ve sağlam yarınlar için elimizden geleni yapacağını; şahsım ve Türkiye Voleybol Federasyonu adına altını çizerek belirtiyorum" diye konuştu.

TRANSFER DOSYASI

KADINLAR

AYDIN BŞB.
Antrenör: **Alper Hamurcu**
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Ergül Eroğlu**
Libero:

ECZACIBAŞI VİTRA
Antrenör:
Pasör: **Maja Ognjenovic**
Smaçör: **Hande Baladin, McKenzie Adams**
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, Anna Lazareva**
Orta oyuncu: **Eda Erdem Dündar, Mina Popovic**
Libero:

GALATASARAY HDI SİGORTA
Antrenör: **Ataman Güneyligil**
Pasör: **Gamze Kılıç**
Smaçör:
Pasör çaprazı: **Alexia Carutasu, Beren Yeşilırmak**
Orta oyuncu: **Su Zent, Zeynep Sude Demirel**
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**
Pasör çaprazı: **Olesia Rykhliuk, Elif Boran**
Orta oyuncu: **Sabriye Dikmen, Hazal Selin Arifoğlu, Hande Korkut, Yasemin Şahin Yıldırım**
Libero: **Dilek Kınık, Işık Öz**

NİLÜFER BLD.
Antrenör: **Can Dehrioğlu**
Pasör: **Çağla Akın**
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

PTT
Antrenör: **Mehmet Bedestenlioğlu**
Pasör: **Ece Morova, Sıla Çalışkan**
Smaçör: **Merve Tanyel, Helene Rousseaux, Semra Özer**
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:
Libero: **Gülce Güçtekin**

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

TÜRK HAVA YOLLARI
Antrenör: **Marcello Abbondanza**
Pasör: **Lauren Carlini**
Smaçör: **Şeyma Ercan, Madison Kingdon Rishel**
Pasör çaprazı: **Polen Ünver**
Orta oyuncu: **Aslı Kalaç**
Libero: **Berin Yıldırım**

VAKIFBANK
Antrenör: **Giovanni Guidetti**
Pasör: **Buket Gülübay**
Smaçör: **Derya Cebecioğlu**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Zehra Güneş, Chiaka Ogbogu**
Libero: **Merve Dalbeler Aslan**



2020-2021 sezonunu 4. sırada tamamlayan Eczacıbaşı VitrA, takımı baştan aşağa yeniliyor. Önce başantrenör Marco Aurelio Motta ve ekibiyle yollarını ayıran Eczacıbaşı'nın Ferhat Akbaş ile anlaştığı iddia edildi.

Eczacıbaşı kabuk değiştiriyor

Misli.com Sultanlar Ligi ve CEV Şampiyonlar Ligi'nde istediği gibi bir sezon geçiremeyen Eczacıbaşı VitrA, değişim için düğmeye bastı. Pandemi nedeniyle iptal edilen sezondan sonra daha genç bir kadroyla mücadele etmeyi tercih eden turuncu-beyazlılar, Melis Durul, Chiaka Ogbogu ve Sladjana Mirkovic ile vedalaştıktan sonra başantrenör Marco Aurelio Motta ve ekibiyle de yollarını ayırdığını duyurdu.

FERHAT AKBAŞ İDDİASI

Eczacıbaşı, Motta'dan boşalan başantrenör koltuğunu Polonya ekibi Chemik Police ile şampiyon olan Ferhat Akbaş ile doldurması bekleniyor. 2017-2018 sezonunda Eczacıbaşı VitrA'nın başına geçen Motta, turuncu beyazlılarla, 2018 CEV Kupası, 2019 AXA Sigorta Kupa Voley ve 2018'den 2020'ye kadar üç sene üst üste Şampiyonlar Kupası şampiyonluğu kazanmış, aynı zamanda FIVB Dünya Kulüpler Şampiyonası'nda bir ikincilik (2019) ve bir üçüncülük (2018) elde etti.



GS'den transfer atağı

İstediği gibi bir sezon geçiremeyen Galatasaray HDI Sigorta, Sistem9 Yeşilyurt ile CEV Challenge Kupası şampiyonluğu yaşayan Alexia Carutasu ve Zeynep Sude Demirel'i kadrosuna kattı.



GALATASARAY HDI Sigorta, yeni sezon için çalışmalarına son sürat devam ediyor. Gizem Güreşen ile yeniden anlaşan sarı-kırmızılılar, Gamze Çelik, Bihter Dumanoğlu'ndan sonra atağa geçti. Sarı-kırmızılılar, Sistem9 Yeşilyurt'ta CEV Challenge Kupası şampiyonluğu yaşayan Romanyalı genç pasör çaprazı Alexia Carutasu ve Zeynep Sude Demirel'i kadrosuna kattı.

ROMANYA'NIN EN İYİSİ

Transfer sonrası GS TV'ye konuşan 2000 doğumlu Zeynep, "Böyle büyük bir camiada olmak çok gurur verici. Bu camia için elimden gelenin en fazlasını yapmaya çalışacağım. Taraftarlarımızı bu sene memnun edeceğiz" dedi. Milli takım forması da giyen Zeynep Sude orta sahada görev yapıyor. Romanya'nın en iyi voleybolcusu seçilen 2003 doğumlu Carutasu da Yeşilyurt ile CEV Challenge Kupası şampiyonluğu yaşamış ve finalin MVP'si seçilmişti.



Şampiyon kadroyu korudu

Kulüp tarihinin en başarılı sezonunu geride bırakan Ziraat Bankkart, şampiyon kadroyu korumak için harekete geçti. Yerli oyuncuların birçoğu ile anlaşan kırmızı-beyazlılar, yabancı yıldızlarıyla da devam etme kararı aldı.

AXA Sigorta Efeler Ligi'ni şampiyon olarak tamamlayan Ziraat Bankkart, kadrosunu korumayı başardı. Kupa sevincinin hala sürdüğü kırmızı-beyazlılarda yönetim elini çabuk tutarak, milli pasör Arslan Ekşi, smaçör Halil İbrahim Yüksel, libero Berkay Bayraktar, orta oyuncular Bedirhan Bülbül, Muhammet Ertuğrul ve Burakhan Tosun ile pasör çaprazı Yusuf Eken ile sözleşme yeniledi.

YABANCILARLA DA DEVAM

Yerli oyuncuların hemen hemen tamamıyla el sıkışan Ziraat, yabancı yıldızları için de harekete geçti. Başkent ekibi ülkemizde ve Avrupa'da birçok takımla adı anılan Bulgar smaçör Martin Atanasov ile devam etme kararı aldı. Hollandalı Ter Maat ile anlaşan kırmızı-beyazlılar'ın 2019'da takımı emanet ettiği İtalyan Başantrenör Giampaolo Medei ile de yeniden sözleşme imzalaması bekleniyor.







Halkbank'tan transfer atağı

Efeler Ligi'ni 5. sırada tamamlayan, Kupa Voley'i de finalde kaybeden Halkbank, yeni sezon için kadro kalitesini artırma peşinde. Milli oyuncularını kaptırmayan mavi-beyazlılar, Galatasaray'dan Selçuk, Arkas'tan Mustafa ile Yiğit ve Spor Toto'dan Bruno'yu kadrosuna kattı.

AXA Sigorta Efeler Ligi'ni 5. sırada tamamlayan Halkbank, transfer çalışmalarına hız verdi. İç transferde pasör Aslan Ekşi, smaçör Efe Bayram, pasör çaprazı Hernandez ile milli libero Volkan Döne'yle sözlşeme yenilediken sonra takıma takviye yapmaya başladı. Daha iddiali bir takım kurmak isteyen mavi-beyazlılar, dış transferde de kaliteli isimlere yöneldi.

YİĞİT 'MAVİ' DEDİ

Galatasaray HDI Sigorta'nın tecrübeli kaptanı milli libero Selçuk Keskin'i kadrosuna katan mavi-beyazlılar, Arkas Spor'dan da milli orta oyuncu Mustafa Koç'u kadrosuna katarak kadro kaliyesini üst seviyeye taşıdı. AXA Sigorta Kupa Voley'de finalinde kaybettiği Spor Toto'dan da smaçör Nicola Bruno'yla da anlaşan Halkbank, Spor Toto ile anılan milli oyuncu Yiğit Gülmezoğlu'yla da anlaştığı iddia edildi.



Ahmet Tümer Fenerbahçe'de

EFELER Ligi'ni ikinci bitirerek CEV Şampiyonlar Ligi biletini alan Fenerbahçe HDI Sigorta, tranfer çalışmalarına başladı. Sarı-lacivertliler, bu sezon Altekma'da gösterdiği performansla milli takıma kadar yükselme başarısı gösteren orta oyuncu Ahmet Tümer'i kadrosuna kattı. 2001 doğumlu Ahmet, Efeler Ligi'nin normal sezonunda en çok blok yapan isim olarak dikkat çekmişti.



Gökhan Gökgöz'den veda

HALKBANK'IN başarılı smaçörü Gökhan Gökgöz ise Halkbank'a veda etti. Gökhan sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımda 2 sene için teşekkürler diyerek Halkbank ile yollarının ayrıldığını yazdı.

TRANSFER DOSYASI

ERKEKLER

ALTEKMA
Antrenör: **Levent Matmeriçli**
Pasör: **Maksim Buculjevic**
Smaçör: **Hugo Hamacher**
Pasör çaprazı: **Luan Weber**
Orta oyuncu: **Ertuğrul Gazi Metin**
Libero: **Mehmet Özbek, Hüseyin Şahin**

ARKAS SPOR
Antrenör:
Pasör: **Ulaş Kıyak**
Smaçör: **Efe Mandıracı**
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

FENERBAHÇE HDI SİGORTA
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu: **Ahmet Tümer**
Libero:

GALATASARAY HDI SİGORTA
Antrenör: **Nedim Özbey**
Pasör:
Smaçör: **Burutay Subaşı**
Pasör çaprazı: **Maurice Torres**
Orta oyuncu: **Hakkı Çapkınoğlu**
Libero:

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

SPOR TOTO
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı: **Paul Buchegger**
Orta oyuncu:
Libero: **Ramazan Serkan Kılıç**

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

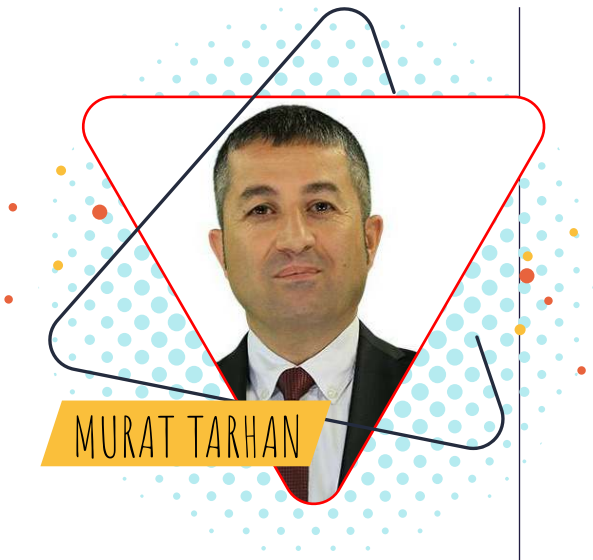
SORGUN BLD.
Antrenör:
Pasör:
Smaçör:
Pasör çaprazı:
Orta oyuncu:
Libero:

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**

Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ

Editör: Yusuf Körükmez



MURAT TARHAN

Yeni sezonda ne olacak?

Kafalar karışık…

Pandemi tüm planları…

Alt üst etti…

Kulüpler bu virüs belası yüzünden…

Ciddi paralar harcadı…

Harcamaya da devam ediyor…

PCR testi, sülük gibi emiyor kulüpleri…

Bu yüzden kapanan…

Sporcularını evine gönderen…

Takımlar var…

Bu olumsuz tablo içinde…

Yeni sezon planlanıyor…

Liglerin kaç takımlı olacağı ise…

En çok merak edilenlerin başında geliyor…

2021-2022 sezonunda üst liglerin…

14 takımla oynanması gündem-de…

Alt ligler ise…

12 takımlı olacak…

Mili maç ve Avrupa kupa takvi-mi…

Kulüp sayısının azalmasına gerekçe sanki…

Yoğun bir sezon yaşanıyor…

Sporcular neredeyse dinlenecek zaman bulamıyor…

Hatırlarsınız, geçmiş yıllarda…

Milli takım oyuncularının bu noktada isyanı olmuştu…

16 takımlı lig, kaliteyi de düşürüyor…

Daha rekabetçi bir lig için…

Sayının azalması, yerinde olmuş…



Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız

Olimpiyat yolcusu

Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız Olimpiyat Oyunları'na katılmak için sahaya çıkıyor. Takımlarımız hazırlıklarını tamamlayarak İzmir'e geçti.

6-9 Mayıs 2021 tarihlerinde İzmir'in ev sahipliğinde düzenlenecek Tokyo Olimpiyat Oyunları Kıta Elemeleri ikinci turunda mücadele edecek Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız, hazırlıklarını tamamladı.

Antalya'da kampta bulunan Kadın ve Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız, bugün hazırlıklarını tamamlayarak İzmir'e hareket etti.

Oynanacak karşılaşmaların ardından gruplarını ilk beş (5) 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.

CEV Plaj Voleybolu Continental Cup'ta Erkek Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız, İtalya, Macaristan, Letonya, Litvanya, Estonya, Slovenya ve İngiltere ile; Kadın Plaj Voleybolu Milli Takımlarımız ise Finlandiya, Polonya, Yunanistan, Sırbistan, Çekya, Slovenya ve Belarus ile mücadele edecek.

EMEKÇİLERİ UNUTMADI

Eczacıbaşı VitrA'nın başarılı smaçörü Hande Baladın sosyal medya hesabı üzerinden yaptığı paylaşımda sezonu değerlendirirken, emekçileri de unutmadı.



ECZACIBAŞI'NIN yıldızı Hande Baladın 2020-2021 sezonu bitmesiyle çalışanlardan taraftarlara herkese teşekkür etti. Instagram hesabından takım fotoğrafını paylaşan Hande, "Bir çok farklı duyguyu aynı anda yaşadığımız ama bir o kadarda çok şey öğrendiğimiz çok uzun ve yorucu bir sezonun daha sonuna geldik. Öncelikle bu sezonun tamamlanmasında büyük emeği geçen sağlık ekibimize ve tüm sağlık çalışanlarına çok teşekkür ederiz. Gece gündüz demeden her şeyini ortaya koyan kulübümüzün tüm çalışanlarına ve sezon boyunca bizi aç bırakmayan tatlışımız Peri ablamıza çok teşekkürler. Ve bir büyük gönülden teşekkür de bu sezon salonlarda birlikte olamadığımız ama sosyal medya üzerinden bir an bile desteklerini esirgemeyen başta Tigers olmak üzere tüm destekçilerimize!! Geleceğe umutla, heyecanla baktığımız ve en önemlisi, sağlıklı günlerde tekrardan görüşüp, buluşmak dileğiyle..." notu düştü.



VAKIFBANK, Şampiyonlar Ligi Kupası için sahada

CEV Şampiyonlar Ligi'nde 9. kez finale yükselme başarısı gösteren ve 4 kere bu kupayı kaldıran VakıfBank, İtalya'da Süper Finalde sahne alıyor. Sarı-siyahlılar, namağlup İtalya şampiyonu olan ve tüm kulvarlarda yenilmezlik serisini 63 maça çıkaran Imoco Volley Conegliano ile İtalya'nın Verona şehrinde 1 Mayıs'ta karşı karşıya gelecek. VakıfBank, Imoco'yu yenerek hem 5. kez CEV Şampiyonlar Ligi Kupası sevincini yaşamak hem de İtalyan ekibinin iki yıllık yenilmezlik serisini sonlandırmak istiyor.

KISA PAS'ta IŞIL ÖZ



İDOLÜN?
De Gennaro

EN SEVDİĞİN KİTAP?
Serenad

EN KÖTÜ GİYİNEN?
Yok

EN SEVDİĞİN YEMEK?
Karnıyarık

EN ŞIK GİYİNEN OYUNCU?
Ben ve İdil Naz Kanbur

EN BONKÖR OYUNCU?
Khat Bell

EN TUTUMLU OYUNCU?
Tüm takım arkadaşlarım demek isterdim ama maalesef isim veremiyorum:)

HİÇ KONUŞMAYAN?
Göknur Silen

EN AZ YEMEK YİYEN?
Göknur Silen

VOLEYBOLCU OLMASAYDIN MESLEĞİN NE OLURDU?
Diyetisyen

EN ÇOK KONUŞAN OYUNCU?
Miray Akgüney

EN ÇOK YEMEK YİYEN?
Burcu Şentürk

EN İYİ OYNADIĞIN MAÇ?
Bu sezon ilk yarı Sarıyer maçı

EN UNUTAMADIĞIN SAYI
Yıldız takımda Halbank maçımızın son sayısı

EN SEVDİĞİN ŞARKICI?
Yalın

TAKIMDA EN İYİ ŞARKI SÖYLEYEN?
Yok

VOLEYBOL DIŞINDA SEVDİĞİN SPOR?
Atletizm, Yüzme

EN ETKİLENDİĞİN SALON?
Cengiz Göllü

SPORDA KAZANDIĞIN İLK PARA İLE NE ALDIN?
Kıyafet

KARİYERİNDE ALDIĞIN EN İYİ TAVSİYE NEDİR?
Hiçbir zaman pes etme

EN SEVDİĞİN ŞEHİR?
İstanbul

EN ÇOK KULLANDIĞIN EMOJİ?

EN SEVDİĞİN FİLM?
La La Land

EN İYİ ANTRENÖR?
Gelişimime katkı sağlayıp üzerimde emeği olan bütün antrenörlerim iyidir benim için

LAKABIN?
Işık

4 UĞURLU SAYIN?

BERABER OYNAMAK İSTEDİĞİN EFSANE SPORCU?
De Gennaro



Türk Hava Yolları menajeri Gizem Giraygil'e lig bitti nasıl hissediyorsun diye sordum ve işte bu cevabı aldım. Sevgili Gizem ile hem sezonu değerlendirdik hem de önümüzdeki sezonun tüyolarını aldık.

Tek kelimeyle MÜTHİŞ hissediyorum

RÖPORTAJ: BEGÜM DOĞANAY SÜÜLKER

Sezonu Eczacıbaşı VitrA'yı iki maçta da yenerek 3. Sırada tamamlayan ve Sultanlar Ligi'ne geldikleri üçüncü sezonda Şampiyonlar Ligi bileti almaya hak kazanan Türk Hava Yolları'nın menajeri Gizem Giraygil bu sayımızın konuğu. Gizem ile ligi değerlendirirken, önümüzdeki sezon nasıl bir Türk Hava Yolları izleyeceğimiz ile ilgili de konuştuk. Bu samimi açıklamalar için kendisine sonsuz teşekkür ediyor sizi röportajımız ile baş başa bırakıyorum.

Sezon bitti kendini nasıl hissediyorsun :)

Tek kelimeyle müthiş hissediyorum:) Hedefimize ulaşmış olmanın hazzı ve gönül rahatlığı var. Ama aynı zamanda önümüzdeki sene için çıtamızı yükseltmiş olduk. Bunun getirisi olarak artan sorumluluk duygusu şimdiden kendini hissettiriyor.

Hemen lige dönelim, sezon başlarken hedef neydi ve bunu ne kadarını gerçekleştirmiş oldunuz?

Öncelikli hedefimiz ligde ilk 4'e girmek ve Challenge Kupası'nı kazanmaktı. İlk 4'e girdikten sonra

> **"Challenge Kupası'nı kaybettiğimiz için tabi ki çok üzüldük, hayal kırıklığı yaşadık, ama biz o iki gün takım olarak daha da güçlendik ve daha anlamlı başka şeyler kazandık."**

“Özellikle dünya salgın hastalıkla boğuşurken 16 takımlı lig oynamak gerçekten zor. Olumlu tarafı ise bu sene daha fazla sporcunun ligde forma giyme şansı bulması ve tecrübe edinmesi.”



madalya ve Şampiyonlar Ligi’ne katılma hakkını kovalayacaktık. Bunu Sultanlar Ligi’ne çıktığımız ilk seneden beri telaffuz ediyoruz zaten. Ama hemen değil sindire sindire, kendimizi geliştire geliştire ve hep yükselen bir grafik çizerek gerçekleştirmek istedik. Öyle de oldu. Challenge Kupası’nda ise yarı final maçları öncesi bütün takım corona olduk ve iki haftalık iyileşme sürecinden sonra sadece maçtan önceki gün tam takım olarak antrenman yapabildik. Bu şartlar altında maçlardaki performansımız olağan üstüydü ancak kazanmaya yetmedi. İki maçı da 3-2 kaybederek elendik.

Zor ve yoğun bir sezon geçirdik. Hastalıklarla, sakatlıklarla savaştık. Her şeye rağmen üçüncü senemizde ligi üçüncü bitirdik, seneye Şampiyonlar Ligi oynayacağız. Bu durumda hedeflerimizin büyük kısmını gerçekleştirdik diyebiliriz.

Normal sezondan başlayacağım çok uzun süre kendinizi çok iyi korudunuz ama koronadan kaçış yok gibi çok kritik bir dönemde hastalığa yakalandınız o süreç nasıldı?

Takım olarak sezon boyunca çok temkinli hareket ettik. Yönetim olarak da süreci en iyi ve etkin şekilde yönetmeye çalıştık. Oyuncularımız çok fedakârlık yaptı. Sosyal hayatlarını, özel hayatlarını kısıtladılar. Hayatları sadece ev ve spor salonunda geçti. Ama sizin de dediğiniz gibi bundan kaçış yok ve nerede nasıl yakalanacağınızı bilemiyorsunuz. O süreç hepimiz için oldukça zordu. Şükür ki sporcularımızın hiç biri çok ağır geçirmedi ve sonrasında kalıcı bir hasar olmadı. Çok kritik maçların arifesinde olması ise psikolojik olarak hepimizi zorladı ve yıprattı. Ama sonunda herkes iyileşti ve kısa bir surede eski formumuza kavuştuk.

GÜCÜMÜZ BİR YERDE BİTTİ

Avrupa Kupası’nda favori olan taraf sizdiniz çok iyi iki maç çıkardınız ama olmadı. Biraz o iki maçı anlatabilir misin? Neler yaşandı perde arkasında?

Önce de bahsettiğim gibi bütün oyuncularımız maçlardan iki hafta önce koronaya yakalandı. Çok stresli bir bekleyişti bizler için. Bazı sporcularımız maçtan hemen önceki gün negatife döndüler. Dolayısıyla takım olarak bu maçlara hazırlanamadan çıktık. Oyucular sahada, teknik ekip kenarda insanüstü bir mücadele gösterdi. Her iki maçta da son ana kadar kazanma şansımız vardı ama bir yerden sonra o anki gücümüz yetmedi. Kaybettiğimiz için tabi ki çok üzüldük, hayal kırıklığı yaşadık, ama biz o iki gün takım olarak daha da güçlendik ve daha anlamlı başka şeyler kazandık.

16 takım ile lig nasıl geçti, sence avantaj mı dezavantaj mı?

Özellikle tüm dünya bir salgın hastalıkla boğuşurken 16 takımlı lig oynamak gerçekten zor, hem oyuncular hem kulüpler hem de federasyon için dezavantaj. Maç sayısı çok fazla, program yoğun. Haftada iki maç yapmak artı Avrupa kupası oynamak zor oldu. Olumlu tarafı ise bu sene daha fazla sporcunun ligde forma giyme şansı bulması ve tecrübe edinmesi diyebilirim. Bu sene şartlar bunu gerektirdi ve tüm zorluklara rağmen lig başarıyla tamamlandı. Lig kalitesi de fazla takım olmasına rağmen yüksekti. Önümüzdeki senelerde azalarak ideal takım sayısına tekrar ulaşacağız.



“Sezon başından beri ligin bir noktasında Eczacıbaşı’nı yeneceğimizi biliyorduk. Sezon içinde buna çok yaklaşmıştık ve en çok ihtiyacımızın olduğu, en kritik noktada da bunu gerçekleş-tirdik.”

Yoğun bir tempoda geçen ligde kızların maçtan maça konsantre olmasını nasıl sağladınız?

Bu konuda hem oyuncularımız çok bilinçli ve özveriliydi. Hem de teknik ekibimiz çok iyi çalıştı. Dinlenme, antrenman, taktik toplantı programlarını çok iyi organize ettiler. Tabi ki bu yoğun tempoda her gün



“Birlik beraberliktir. Aidiyet duygusu bizim sırrımız. Bu da beraberinde disiplini ve sıkı çalışmayı, vazgeçmemeyi, yenilgiyi kabul etmemeyi getirir.

aynı konsantrasyonu gösterebilmek mümkün değil. Eskiden olsa özel hayatlarında kendilerini deşarj etmeleri kolay olabilirdi ama pandemi sürecinde bu da mümkün olmadı. Düşüşlerimiz oldu ancak bu süreçleri kısa tutabilmeyi başardık. Maçlar arasındaki antrenmanlarda konsantrasyon düşse de maç günleri bunu maksimuma çıkarmaya çalıştık. Yönetimimiz de kızların motivasyonuyla yakından ilgilendi ve hep destek oldu.

Play-off’a geldiğimizde Eczacıbaşı ile oynadığınız maçlar için neler söyleyeceksin? Önemli galibiyetler?

Biz bu iki maçı da kazanabileceğimizi biliyorduk. Aslında sezon başından beri ligin bir noktasında Eczacıbaşı’nı yeneceğimizi biliyorduk. Sezon içinde buna çok yaklaşmıştık ve en çok ihtiyacımızın olduğu, en kritik noktada da bunu gerçekleştirdik. Müthiş bir takım oyunu ortaya koyduk, sahadaki birlik beraberlik örnek alınacak seviyedeydi. Voleybol olarak da bütün senenin emeğinin meyvesini aldık. Üst düzey bir oyun ve mücadeleyle seride 2-0 gibi bir skorla üçüncülüğü elde ettik. Kulüp tarihimize altın harflerle yazılacak galibiyetlerdir.

Seneye şampiyonlar Ligi’nde olmak çok önemli. THY’nin her sene üzerine koyarak devam ettiğini görüyoruz, önümüzdeki sene nasıl bir THY izleyeceğiz?

Her zaman olduğu gibi sınırları zorlayan ve kendinden beklenenin fazlasını yapan bir takım izleyeceksiniz. Hedeften hedefe adım adım gitmek, emin adımlarla ilerlemek bizim için önemli. Şampiyonlar Ligi’nde de son etaplara kadar başarıyla gelen ve oralarda da sürprizler yapabilecek bir THY göreceksiniz :)

Sen saha içini de çok iyi bilen bir oyuncusun, menajer olarak dışarda olmak nasıl bir duygu, sahaya atlamak istediğin zamanlar oluyor mu :) ?

Dışarıda olmak sahada olmaktan kesinlikle daha zor. Keşke ben de sahada olsaydım da yardım edebilseydim dediğim an çok oldu. Özellikle ilk senemde. Artık bu duruma alıştım diyebilirim.

En zorlandığınız maç hangisiydi?

Ligin geneli zorlu maçlarla doluydu. Tabi ki bizim için hem mental hem fiziksel olarak en zorlayıcı olanlar Yeşilyurt ile oynadığımız Challenge Kupası yarı final maçlarıydı. Onun dışında VakıfBank, Fenerbahçe, Eczacıbaşı ile oynadığımız bütün maçlar zorlayıcı geçti. Bunların bir kısmından da galibiyet çıkarmayı başardık.

En unutamadığın maç hangisi oldu?

Vakifbank ve Eczacıbaşı galibiyetleri :)

Menajerliğin en zor yanı nedir desem?

Her işte olduğu gibi menajerlikte de türlü zorluklar var. Pandemi döneminde yoğun maç temposundayken işleri idare edebilmek kolay değil. Ayrıca 14 tane sporcu ile teker teker ilgilenebilmek, onları dinleyebilmek, problemlerini daha olmadan çözmeye çalışmak zor ve belli bir tecrübe gerektiriyor ama işimi çok severek yapıyorum. Ekip olarak birbirimize hep destek oluyoruz. Yönetimimiz çok anlayışlı. O yüzden iş yükünün zorluğu ile ilgili şikayet etmeyeceğim :)

“Dışarıda olmak sahada olmaktan kesinlikle daha zor. Keşke ben de sahada olsaydım da yardım edebilseydim dediğim an çok oldu.”

THY’nı başarıya taşıyan en önemli özelliği nedir?

Birlik beraberliktir. Aidiyet duygusudur. Aile havasıdır. Bu da beraberinde disiplini ve sıkı çalışmayı, vazgeçmemeyi, yenilgiyi kabul etmemeyi getirir. Başkanımız İlker Aycı ve Genel Sekreterimiz Ramazan Yıldırım ilk günden beri bize bunları aşılamıştır ve biz de bu geleneği sürdürmeye çalışıyoruz.

Koronalı bu sezonda takımlar genç oyuncularına da çok fazla yer verdiler, sen gençleri nasıl buldun bu sene?

Yetenekli ve gelecek vadeden gençlerimiz var, bu sene parlayan bir çok isim oldu. Ellerine geçen fırsatı iyi değerlendirdiler. Biraz daha tecrübeli ablalarını örnek alırlarsa ve kişisel gelişimlerini de sporla paralel olarak ilerletirlerse kısa zamanda kendi takımlarında yeri değişmeyen oyuncular olurlar, Milli takımımızın geleceği konusunda da içimiz rahat olur :)

Milli takımımızdan da bahsedelim Olimpiyat Oyunları’na katılacaklar, sen neler bekliyorsun Milli Takım’dan?

Madalya alabilecek güçte bir takım olduğumuza eminim. Bütün oyuncularımız son bir kaç senede hem lig hem de uluslararası tecrübe olarak kendilerini çok geliştirdiler. Kendi pozisyonlarında dünyanın sayılı oyuncuları arasına girdiler. Sağlık şartları da izin verirse kürsüden daha azi bizi tatmin etmemeli :) Ayrıca umarım Türk Milli Takımı olarak önümüzdeki bütün Olimpiyatlarda da yerimizi alırız.

Keyifli bir roportajdi teşekkürler :)

Fonksiyonel Antrenman 2



Teknoloji gelişiyor. Sporda araştırma yöntemleri de geliyor. Bunun sonucunda sporda antrenman yöntemleri değişiyor. Bu değişimlerden birisi de eskiden tek yönlü makine ve barbell merkezli antrenmanlar artık yerini çok yönlü dumbell ile kettlebell çalışmalarına bırakmaya başladı.

Değişim fizyoterapi merkezli başlasa da kondisyonerler tarafından zamanla benimsenmeye başlandı. Bu hızlı yayılmanın arkasında nedenlere bakmak geriyor. Salonda, sahada, kortta yaşanan deneyimler sonucunda alınan geri dönütlerin doğrulu ve verimi kondisyonerlerde ve sporcularda bu yaklaşımın artık daha doğru ve uygulanabilir olduğunu gösterdi.

Fonksiyonel antrenmana karşı çıkan makine firmaları bile artık ürettiği makinelerde yer tabanlı makineler, üç boyutlu hareket içeren makinler üretmeye başladılar. Bu durum bile onların dahi fonksiyonel antrenmanı kabul ettiğini göstermiştir. Eski makineler ile yeni makinler arasında olan değişim incelendiğinde bu söylenen daha net anlaşılacaktır.

Fonksiyonel antrenman kötülemelere maruz kaldı. Başta sadece sabit durulan, denge çalışması olarak nitelendirildi. Fonksiyonel antrenman, ayakta durup makinler olmadan yapılmalı, çok eklemli olmalı. Antrenörler için başlangıçta kısmen karmaşık olarak kısmen de yanlış uygulama olarak algıladı.

Fonksiyonel antrenmanın tam olarak hangi amaçla yapıldığını çok iyi bilmek gerekiyor. Çalışılan eklemin ihtiyacı nedir? Stabilite mi Mobilite mi?

Çalışmanın amacını kavradığımızda fonksiyonelliği daha iyi anlamış olacağız. Bazı kas ve kas gruplarının amacı stabilizasyondur. Fonksiyonel antrenman bu kasların gelişmesini sağlayıcı nitelikte olmalı. Antrenörler ve sporcular maalesef fonksiyonel kelimesinden dolayı bu kasların amaçlarının dışına çıkmakta bu durum da fonksiyonelliğin dışında kalmaktadır. Unutmadan stabilite gerektiren kas grupları: derinde bulunan abdominal kaslar, kalça abduktörleri ve rotatorlar, skapular stabilizörler…

Fonksiyonel antrenman programında belirli yönde aşırı gelişmek değil çoğu egzersizi ayakta yapılan ve çok eklem içeren çalışmalardır. Ancak aynı zamanda stabilizör kasların gelişmesi amacı da unutulmamalıdır.

Fonksiyonel antrenmanlarda bir hataysa antrenörler branşlarında olan pozisyonlarda yükler vermeye başladı sporcularına. Omurganın ve belin duruşunu değiştirme pahasına yapılan bu yanlıştan dönülmeli. Omurga ve bel bölgesinin güvenliği ve sağlığı asla riske edilmemelidir.

Fonksiyonel antrenmanı doğru yaptırmak için ilgili spor branşını ve ihtiyaçları çok iyi bilmek gerekiyor. Antrenman sadece kuvvet arttırma aracı değildir, aynı zamanda performans arttırma aracıdır. Günümüzde pek çok sporcu kuvvete önem vermediği için yarışma içerisinde olan performans değişimini de görememekteler. Spor branşında kullanılmayan hareket kalıpları üzerine inşa edilmiş bir antrenman programı asla mantıklı değildir. Burada anahtar sporcuyu branşında performansı yüksek hale gelecek şekilde hazırlamaktır.

Fonksiyonel antrenmanın anahtar noktası basittir. Branşın ihtiyaçlarını ve hareket yönleri bil, basit tut ve uygula…

Devam edecek…

Saygılarımla.

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

ŞAMPİYON YENİ KIZILTEPE

1.Lig finallerinde oynadığı iki maçı da kazanarak grubu 1. sırada tamamlayan Yeni Kızıltepe şampiyon olarak Efeler Ligi'nde. Yeni Kızıltepe menajeri Şino Cevheroğlu antrenörler Akif Gürgen, Selman Cevheroğlu ve oyuncular şampiyonluğu Mintonette'ye değerlendirdi.



AKİF GÜRGEN

KIZILTEPE EFELER LİGİ'NE ÇOK YAKIŞACAK

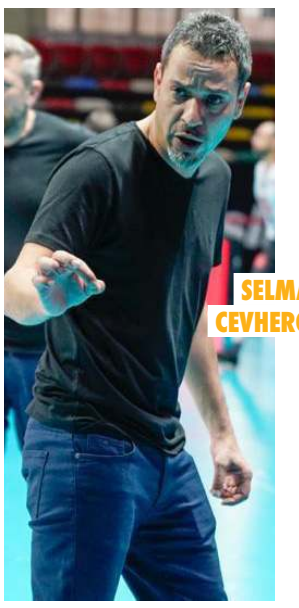
Çok zorlu bir sezonu şampiyon olarak kapattığımız için çok mutluyum. Play off'ların havası her zaman başka olmuştur. Yarı final ve final gerçekten bizim için çok zor ve stresli geçti. Lider gelmiştik fakat önemli olan son 2'de olmamızdı. Bunu başardığımız için cok mutluyum. Öncelikle tüm oyuncularımı canı gönülden kutluyorum. Bu başarı onların. Tabi başta bu hikayenin baş mimarı Sayın kaymakamımız Hüseyin Çam'ın yeri ayrı ona ayrıca teşekkür etmek isterim. Kızıltepe Efeler Ligi'ne çok yakışacak. Bütün herkes yeni sezonu bekliyor. Buradaki bu sevgi olduğu sürece inanıyorum ki Kızıltepe uzun yıllar bu ligin gediklisi olacak. Tüm emeği geçenlere tekrar teşekkür ediyorum.



ŞİNO CEVHEROĞLU:

LİGİN RENGİ OLACAĞIZ

Sezon başı hedef koyarken Efeler Ligi demiştik. İlk yarı beklemediğimiz bizleri üzen mağlubiyetler aldık ama asla pes etmedik. 2. Yarıya çok iyi başladık ve 14 maç üst üste kazandık. İnancımızın ve mücadelemizin sonunda da normal sezonu birinci olarak bitirdik. Yarı finalde 1 mağlubiyetimiz var ama final etabına adımızı yazdırmayı başardık. Final etabında ilk gün Cizre'yi çok net bir skorla mağlup ettik. Çok iyi bir oyun ortaya koyduk. İkinci gün Akkuş'a yenildik ama pes etmeyen yapımızı yine gösterdik ve şampiyon olarak Efeler Ligi'ne yükseldik. Önümüzdeki sezon lige renk katacak, güzel mücadele edecek bir takım kuracağız. Herkese hayırlı olsun diyorum.



SELMAN CEVHEROĞLU

İŞİMİZ BİTTİ Mİ, HAYIR

Hedef Efeler Ligi parolasıyla kurmuş olduğumuz Yeni Kızıltepespor, sezon başında aldığı kötü skorlar ile işleri çok zora sokmuştu. O kriz döneminde takımı çok iyi idare ettik. Bunun sonrasında 14'te 14 galibiyet serimiz başladı ve ligin son haftasında birinci sırayı almayı başardık. Play-off maçlarında yarı finali ikinci olarak tamamladık ve finale çıkmayı başardık. Finalde ise ilk maçı 3-0 alıp bir nebze rahatladık ama finalin ikinci maçı 3-0 yenildik. Final tarihinde sanırım ilk defa Efeler Ligi'ne çıkacak takımlar son maçta belli oldu. Kula Belediyesi'ne karşı inanılmaz bir konsantre ile oynadık ve son maçı kazanıp Kızıltepe'mize kaymakamımıza Efeler Ligi'ni armağan etmek istedik ve başardık. Teşekkürler Kızıltepe, teşekkürler sayın Hüseyin Çam. İşimiz bitti mi hayır, işimiz yeni başlıyor.



ONUR KURT

HEP ZORU SEVDIK, ZORU BAŞARDIK

Takım olarak zoru seviyoruz açıkçası. Sezonun başından itibaren bunu görebilirsiniz. Sezonun ilk yarısında 5 yenilgi alarak zor olanı başardık. Sonrasında yakaladığımız 14 maçlık galibiyet serimiz var ve bu maçların 12 tanesini 3-0 gibi rahat bir skorla kazandık ve yine zoru başarmış olduk. Bu istikrarlı sonuçlarla ilk devreyi 5.bitirmemize rağmen ikinci yarının sonunda bulunduğumuz 1.Lig B Grubu'nu lider bitirmeye hak kazandık. Hep zoru sevdik zoru başardık. Ve hakkımız olan Efeler Ligi'ne Yeni Kızıltepe'yi taşımış olduk.



CELİL YAVUZ

BÜYÜK EMEKLER VE MÜCADELE İLE ZAFERE ULAŞTIK

Efeler Ligi'ne yükselmenin çok zor olacağını biliyorduk. En başından beri bu bilinçle hareket ettik. Disiplini hiç elden bırakmadık ve hep çok çalıştık. En önemlisi de ilk günden son güne kadar takım içerisinde çok iyi bir atmosfer yarattık. Kötü günde kafa kafaya verip çözümler aradık, iyi günde sevinmenin sınırını bildik. Şimdi ise sınırsızca sevinebiliriz. Çünkü Şampiyon Yeni Kızıltepe. Biz en tepeden en aşağıya büyük bir aile olduk. Herkesin büyük emekleri ve mücadelesi ile bu zafere ulaştık. İyi günde kötü günde bu takıma hep sahip çıkan Kaymakamımız Sayın Hüseyin Çam'a çok teşekkür ederiz. Bizi hiçbir zaman yalnız bırakmadı ve hep sahip çıktı. Bu şampiyonluk tüm Kızıltepe'ye armağan olsun. Artık güzel bir tatil zamanı.



YÜKSEL MANDIRACI

EMEĞİ GEÇENLERE TEŞEKKÜR EDİYORUM

Doğuda bir takımın lige çıkması ülke adına çok sevindirici. Kızıltepe'deki insanlar bu mutluluğu bu sevinci hak ediyor. Öncelikle kendi kariyerim için sonra da Kızıltepe halkı için şampiyon olmamız beni çok mutlu etti. Geldiğimden beri inanılmaz bir aile ortamı oluştu. Sporcu arkadaşlarım hepsi çok kariyerli, çok iyi insanlar antrenör ve teknik ekibimizde aynı şekilde bütün bunlar birleşince ortaya böyle bir şampiyonluk çıktı. Bu Şampiyonlukta emeği geçen herkese çok teşekkür ediyorum.



ERTAN DEBRELİ

YENİ KIZILTEPESPOR'U HAK ETTİĞİ YERE TAŞIDIK

Çok zor bir sezonu geride bıraktık ama her şeyi ile buna değdi ve şampiyon olduk. Öncelikle bu başarıda emeği olan Kızıltepe Kaymakamı Hüseyin Çam'a, takım menajeri Şino Cevheroğlu'na, kulüp başkanımız Turgut Cevheroğlu'na antrenörümüz Akif Gürgen'e, yardımcı antrenörümüz Selman Cevheroğlu'na ve adını sayamadığım bu takımda emekleri olan herkese çok teşekkür ediyorum. 5. bitirdiğimiz ilk yarının ardından ardarda 14 galibiyet alarak ligi lider bitirdik. Play-off yarı finallerinde ve finalinde talihsiz mağlubiyetler alsak da Efeler Ligi'ne şampiyon olarak çıkmayı başardık. Yeni Kızıltepe sporu hak ettiği yere taşıdık. Emeği geçen herkese ve bize inanan taraftarlarımıza tekrardan çok teşekkür ederim.

CİZRE'DE EFELER LİGİ SEVİNCİ

Efeler Ligi parolası ile lige başlayan ilk yarıyı domine eden ama ikinci yarı bazı sıkıntılar yaşayan Cizre Belediyespor tüm zorlukların üzerinden gelerek adını Efeler Ligi'ne yazdırdı. Takımın başarılı hocası Cenk Yılmaz, oyuncular Sercan Abanoz, Ali Candan ve Caner Demirci mutluluklarını Mintonette ile paylaştı...



SERCAN ABANOZ

CİZRE İÇİN YENİ BİR SAYFA AÇILIYOR

Gerçekten rüya gibi. Son ana kadar kimin çıkacağı belli olmayan turnuvada son maçı 3-2 kazanıp lige çıkmak harika bir duygu. Bütün bir sezon emek verip sonunda karşılığını almak çok güzel. Bizlere hiç bir zaman desteğini esirgemeyen Cizre halkına, botanlılar taraftar grubuna, yönetimimize ve kaymakamımıza sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Artık Cizre için yeni bir sayfa açılıyor. Cizre'nin uzun yıllar Efeler Ligi'nde olacağına ve adından söz ettireceğine şüphem yok. Voleybol Anadolu'da bir başka güzel.



CENK YILMAZ

GEÇEN YIL KAÇTI BU YIL YAKALADI

Şırnak'ın Cizre ilçesinde 8 yıl önce kurulan Cizre Belediyesi Voleybol Takımı başarılarıyla ilçenin gururu haline geldi. Kurulduğu günden bugüne hemen hemen her sene play-off oynayan Cizre Belediyesi Voleybol takımımız her yılki gibi hedef geçen yıl kıl payı kaçırdığı AXA Sigorta Efeler Ligi'ne yükselmekti...

Bu sezon TVF 1.Lig B Grubu'nda yer alan Cizre Belediyesi Voleybol takımı olarak iyi bir hazırlık dönemi geçirdik. Disiplinli ve geçen senelerden ders çıkararak başarı merdivenlerini de hızla çıktık. İlk devreyi 11 de 11 yaparak namağlup lider tamamladık. İkinci yarıya 3 oyuncu takviye ederek gücümüze güç kattık. Ligi başarılı bir şekilde bitirerek play-off'lara gitmeye hak kazandık. Yarı final maçlarında Hatay Büyükşehir Belediyesi, Milas ve Jeopark Kula Belediyesi gibi güçlü rakiplerle mücadelede ederek finale çıktık. Finalde de büyük bir başarı sergileyerek Kızıltepe Belediyesi, Akkuş Belediyesi ve Jeopark kula Belediyesi'yle yaptığımız maçlar sonucunda hedeflediğimiz AXA Sigorta Efeler Ligine çıkmayı hak kazandık...

Efeler Ligi'nde kalıcı bir şekilde Cizre'yi temsil etmek istiyoruz. Hedeflerimiz var ve o hedeflere ulaşana kadar mücadeleye devam edeceğiz. Ve sizin aracılığınızla bizleri hiç bir zaman yalnız bırakmayan Cizre kaymakamı ve aynı zamanda Belediye Başkanı Davut Sinanoğlu başta olmak üzere, vefalı taraftarlarımıza ve bölge halkına vermiş oldukları destekten dolayı teşekkür ediyoruz.



CANER DEMİRCİ

İNANCIMIZ HİÇ BİTMEDİ

2019-2020 sezonunda Cenk Hoca ile yollarımız kesişti ve Cizre'de serüvenimiz başlamış oldu. Bu kulübe gönlümü vermenin en büyük sebeplerinden birisi de Cenk Hoca'nın ilk amacının, Cizre halkına ve Cizre çocuklarına voleybolu ve sporu sevdirmek istemesiydi. 2019-2020 sezonunda şampiyonluğu kıl payı kaçırsak bile inancımız ve azmimiz hiç bitmedi, hatta daha da körüklendi. 2020-2021 sezonuna daha güçlü bir kadro kurarak sezona başladık. Bu başarının en büyük destekçileri olan kulüp yönetimimiz, Cizre Botanlılar taraftar grubumuz yensek de yenilsek de bizim her zaman arkamızda oldular. Kariyerimdeki beşinci takımı Efeler Ligine çıkartmanın mutluluğu benim için paha biçilemez. Bu şampiyonluğu Cizre halkına hediye ediyoruz.

YARIM KALAN HİKAYEYİ TAMAMLADIK

Öncelikle bize destek veren bize inanan kaymakamımıza teknik ekibimize Cizre halkına çok teşekkür ederiz. Biz bu yola çıkarken yarım kalan hikayeyi tamamlamak adına çıktık. Geçen sezon 2 sayı ile Efeler Ligi'ne çıkamadık ve bu seneki parolamız yarım kalan hikayeyi tamamlamak oldu. Sistemli ve disiplinli bir şekilde ilerlemeye Çalıştık. Çok şükür hedeflerimize ulaştık. Bu sezon diğer sezonlara göre daha zor geçti. Pandemiden dolayı taraftarlarımızdan uzak bir sezon geçirdik fakat salonda yanımızda olmasalar bile desteklerini her zaman bize hissettirdiler. Salonumuz olmadan bir okulun spor salonunda çalışarak bu başarıyı sağlamak gerçekten çok zor bir şey. Biz zor olanı başardık. Bu sezon bütün takımlar yatırım yaptı zor maçlar oynandı. Play-off yarı final ve final etabında buraya gelen bütün takımlar saygı duyulacak takımlardı. Herkesin tek hedefi vardı lige çıkmak ama bize kısmet oldu. Çok zorlu maçlar oynadık çok geri dönüşler yaşadık ve başardık. Biz sporcular olarak bu başarının görünen kısmındayız. Görünmeyen kısmında olan aşçımız, şoförümüz hocalarımız yönetimimiz teknik ekibimiz bu hepimizin başarısı bu inananların başarısı.



ALİ CANDAN

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

SİGORTA SHOP
KATKILARIYLA
SİGORTA



SİGORTA SHOP galibiyetle başladı

Sigorta Shop Kadınlar 1. Ligi final etabı İzmir'de başladı. İlk gün Bolu Belediyespor ile Sigorta Shop Kalecik sahadan 3 puanla ayrılan taraf oldular.



Sigorta Shop Kadınlar Voleybol 1. Ligi Final Etabı ilk maçında Sigorta Shop, Adam Voleybol'u 3-0 mağlup etti. Atatürk Voleybol Salonu Sigorta Shop Spor Kompleksi'nde oynanan ve 1 saat 22 dakika süren mücadelenin setleri 25-20, 25-19, 25-22 sona ererken Sigorta Shop'ta Gaila 21 ve Esra Şen 11 sayıyla oynayarak galibiyeti getiren isimler oldu.

Sigorta Shop, Final Etabı 2. karşılaşmasında yarın (27 Nisan Salı) 16.00'da Edremit Bld. Altınoluk ile karşılaşacak ve müsabaka TRT Spor 2'den naklen yayınlanacak.
Günün ilk maçında Bolu Belediyespor, Edremit Belediye Altınoluk'u 25-17, 25-27, 20-25, 22-25'lik setlerle 3-1 yendi. Bolu Belediyespor yarın (27 Nisan Salı) Adam Voleybol ile karşı karşıya gelecek.

TARİH	SAAT	MAÇ	YAYIN
27 Nisan Salı	13.00	Bolu Bld.-Adam Voleybol	TRT Spor 2
27 Nisan Salı	16.00	Sigorta Shop Kalecik Bld.-Edremit Bld. Altınoluk	TRT Spor 2
28 Nisan Çarşamba	16.00	Sigorta Shop Kalecik Bld.-Bolu Bld.	TRT Spor 2
28 Nisan Çarşamba	19.00	Edremit Bld. Altınoluk-Adam Voleybol	TRT Spor 2



22 yıl süren voleybol kariyerini sonlandırdıktan sonra başka bir alanda kendine hayat kuran Dilek Bataray "Şimdi Neredeler"in konuğu oldu.



Voleybol dışında YENİ BİR HAYAT

10 Kasım 1988 Bingöl doğumlu olan Dilek Bataray, 22 yıl kadar süren profesyonel voleybol hayatının ardından kendine yeni bir hayat kurdu. Voleybolun dışında kalmayı tercih eden Bataray, İstanbul'da gayrimenkul danışmanlığı yapıyor.

Hangi takımlarda oynadın, ve oynadığın takımlarda hangi başarıları kazandın?

1999 yılının Ağustos ayında Bingöl'den, Ankara Anadolu Voleybol İhtisas Spor kulübüne transfer olmamla başladı voleybol hayatım. Sonrasında ise sırasıyla, Emlak Toki, Gazi Üniversitesi, Tekirdağ Çerkezköy, Yeşilyurt, Diyarbakır Dicle Üniversitesi, Manisa Salihli, Altınoluk Bld Spor, Balıkesir Bld Spor, Ankara Numune Spor, Bursaspor, Gümüşhane Bld Spor, Ankara Kahramankazan Bld Spor ve son olarak da, Aksaray Kuzeyboru Spor kulübü. Kariyerime de o kulüple 1. Lig'e çıkma başarısını yaşayarak nokta koymuş oldum. 6 sene üst üste 53 kez formasını giyme şerefine sahip olduğum Milli takımlar var bir de tabii ki..

Ankara Emlak Toki de oynadığım 3 sezon boyunca, Türkiye şampiyonası 4'lü finallerine katılma başarısı göstermiştik hep. Bir kez Türkiye Süper Ligi 2.si olmuş ve Avrupa şampiyonasına katılma hakkı kazanmıştık. Gazi Üniversitesi ve Yeşilyurt Spor Kulübüyle Süper Lig'e çıkma başarısı yaşamıştım. Ankara Numune DSİ ve Kuzeyboru takımlarında ise, 2. Lig'den, 1.Lig'e şampiyon olarak çıkma başarılarını yaşama fırsatım oldu. Milli takımlarda ise, 3 kez Balkan şampiyonu, 1 kez dünya elemeleri, 1 kez Bahar Kupası 2.'liği, 2 kez de Avrupa Şampiyonası elemeleri ve 1 kez Dünya şampiyonası elemeleri oynama şansını elde etmiştim. Çok başka bir tecrübe ve gururdu Milli takımlar herkes gibi benim için de. Sakatlıklar yaşamasaydım ve devam edebilseydim keşke derim hep. İçimde üzüntüsü hala vardır.

Aktif sporculuk kariyerini ne zaman ve neden bırakma kararı aldın?

2019 sezonu Aksaray Kuzeyboru'da, voleybol hayatıma nokta koymak durumunda kaldım. Çünkü çok erken yaşta yaşadığım büyük bir diz sakatlığım vardı ve çok fazla nüksetmeye başlamıştı. Dayanılmaz bir hal aldığı için de, çok sevdiğim voleyboldan artık haz'dan çok acı duymaya başladığımı ve o durumun beni hem fiziksel, hem de psikolojik olarak çok yıprattığını fark ettiğim için bırakma kararı aldım!

UZUN SÜRE BOCALADIM

Sporculuk kariyerini noktaladıktan sonra neler yaptın, hayatında ne gibi değişiklikler oldu?

Çok güzel bir soru bu. :) Uzun bir süre çok bocaladım. Çok büyük bir boşluk hissettim açıkcası. Bırakmayı düşünen arkadaşlarıma sesleniyorum buradan, arkadaşlar çok sancılı ve sıkıcı bir süreç belki bilmek istersiniz :) Boyum 1.90 cm olduğu için zaten girdiğim birçok ortam da voleybolcu musun diye sorarlar bana direkt. Ve ben uzun bir süre, evet oynuyordum ama bıraktım demekte çok zorlandığımı fark ettim. Gerçekten garip ve zor bir durummuş voleyboldan kopmak. Voleybol hayatımı sonlandırdıktan sonra ailemden uzak geçirdiğin 20 yılın üstüne uzun bir süre onlarla kaldıktan sonra, Ankara'da sürdürdüğüm hayatıma, İstanbul'da devam etme kararı aldım.
Bu durum benim için büyük ve bir o kadar güzel bir değişiklik oldu çünkü İstanbul'u çok başka seviyorum.

Antrenman ve maç tempolarının olmayışından bir boşluk yaşadın mı bıraktığında?

Çok fazla yaşadım hem de. Ama şunu itiraf etmekte bir sakınca görmüyorum, o kadar çok yorulmuştum ki, sakatlıklarımdan dolayı sezon bitince benim diğer arkadaşlarım gibi dolu dolu tatil yapmak gibi bir şansım olmazdı çok. Bir kondisyonerle anlaşır, tatilde de kuvvet antrenmanlarına devam ederdim hep. Bu yüzden çok ihtiyacım vardı, çok iyi geldi dinlenmek ne yalan söyleyeyim :)
Ama maç oynamayı çok özlüyorum.

VOLEYBOLA SON YILLARDA KÜSMÜŞTÜM

Voleybolu özlüyor musun?

22 sene emek verdim, özlemez miyim hiç. Kesinlikle özlüyorum, ama başıma gelen sakatlıklar yüzünden voleybola son yıllarda biraz küsmüştüm diyebilirim. Milli takım maçlarını izlerken, yıldız ve genç milli takım yıllarından takım arkadaşım olan kişilerin olimpiyatlara kadar yükselme başarılarını gördükçe içimi bir burukluk kaplamıyor dersem yalan olur. Bu yüzden de çok izlemek istemiyorum açıkçası, çünkü beni hep o günlerime götürüyor.

Ligleri takip ediyor musun, ediyorsan nasıl buluyorsun? Bıraktığın süreçten bu zamana ne gibi farklılıklar var sence?

Arada bir denk gelirsem ve iyi bir maç olursa izliyorum. Özel olarak fikstürü takip ediyorum diyemem. Sadece bazen çok sürpriz bir mağlubiyet haberi duyunca onu şöyle yorumluyorum: Ben sporun her branşının seyircisi ile tribünün kalabalığı ve o kalabalığın yarattığı sıcak atmosfer ile anlam kazandığına inananlardanım. Geldiğimiz noktada da hal böyle olunca, boş tribünlere karşı oynamamın ne kadar motivasyon düşürücü bir durum olduğunu tahmin edebiliyorum. Oynadığım dönemler ile ilgili şunu söyleyebilirim, ben seyirciyle çok motive olan bir sporcuydum. Performansımı çok iyi etkiler, motive ederdi beni. Sporcuların motivasyon anlamında bu süreçte çok etkilendiklerine eminim ve sürpriz mağlubiyetleri biraz da buna bağlıyorum açıkçası. Bir covid testinin pozitif çıkması durumunda başlayan karantina süreci, verilen aradan sonra tekrar eski forma ulaşma çabası, o süreçte alınan hiç beklenmedik mağlubiyetleri bu etkenlere bağlıyorum. Çok zordur eminim. Buradan da tüm sporcu arkadaşlarıma güç ve sağlık diliyorum. :)
Ve bir an önce inşallah bu covid'den kurtulur eski hayatlarımıza geri döneriz. :)

Yeni nesil sporcularını nasıl buluyorsun?

Bizim zamanımızda şöyle olurdu diye başlarmışım :) Alttan gelen bir yeni nesil var ki, kapasiteleri tartışılmaz bence. Boylar da inanılmaz iyi. Ama saygıyı, sevgiyi bilmiyorlar gibi eleştiriler çok duyuyorum. Oraya girmeyeceğim hiç, çünkü olay bence Z kuşağı olmalarıyla ilgili:)

AYRICALIĞIN FARKINA VARMA

Açıkçası voleybola yeni başlayan gençler inanılmaz şanslılar. Bence bunun kıymetini bilmeliler.
Kadın Voleybolunun Dünya çapındaki başarıları Türkiye'de de Voleybolun çıtasını bir hayli yukarılara taşıdı eskiye göre. Bu durum maddi olarak ta yukarıya çıkardı sporcuların değerini. Çok iyi antrenörlere sahibiz ve gerçekten çok kapasiteli gençler yetişiyor alttan.
Yeni nesil sporcularını değerlendirmeye hakkım var mı, bana düşer mi yorumlamak bilmiyorum ama, varsa bir tavsiye hakkım eğer şunları söylemek isterim: Sporculuğun ayrıcalığını yaşamak, onun kattığı özel olma hissi ve özgüveni çok başka. Bunun kıymetini bilmelerini ve olabileceklerinin en iyisi olma yolunda fedakarlıklar yapmalarını tavsiye edebilirim ancak. Benim bu uğur da en büyük fedakarlığım, 13 yaşında ailemden ayrı Ankara'ya gidip onlardan uzakta 20yıl tek başına yaşamayı göze almam olmuştu. Çünkü en büyük başarılar, büyük fedakarlıklar gerektiriyor diye düşünüyorum.
Bana bu röportaj ile yapmadığım vedayı yapma fırsatını sunmuş oldunuz bir bakıma. Kendi sosyal medya hesabımdan da, herhangi bir voleybol gündemi ile ilgili hesaptan da, haberimin yapılmasını istemedim. Sanırım durumu tam olarak kabul edemeyişimdendi bu:) Bu röportaj biraz da buna vesile oldu. Bu yüzden tekrar çok teşekkür ederim.:)

Kadınlar 2. Ligi'nde Viranşehir formasını terleten Şevval Çevik, voleybola ısrarlarla başladığını ama bundan hiç şikayetçi olmadığını anlattı.

Israrlarla gelen voleybol yaşantısı



28 Şubat 1994'te Ankara'da doğan Viranşehir oyuncusu Şevval Çevik, "6. sınıfta badmintona başladım. Gittiğim spor salonunda Orhan Topçu beni buldu diyebilirim. 1 yıl kadar yaptığım branşı bırakmak istemedim ama ailem ve Orhan abinin ısrarı ile 9 sınıfta voleybola başladım. Hiç unutamıyorum Karayolları'nın kapısında Orhan abi Şevval ablam hoşgeldin diye gülerek karşılamıştı. 1 yıl off vermeden antrenman yaptım ve ertesi sene A takımın da forma giyme şansına sahip oldum. Orda da en büyük şansım Özkan Gönülaçar oldu. 4 yıl çalışma imkanına sahip oldum. Ardından Gençlerbirliği MSK Urfa, Keçiören Belediyesi, Numune de oyladım. En son Viranşehir forması giydim" diyor.

Normal sezonun koronadan dolayı zorlayıcı geçtiğini ifade eden Şevval Çevik, "Sezon biraz zorlayıcı geçti Covid'den kaynaklı. Hep diken üstündeydik ama sağlıklı bir şekilde atlattık. Play-off'a geldiğimizde ise kulüp olarak aylar öncesinden motivasyonumuz tamdı ve o platforma hazır olarak geldik" dedi.



Sezon içinde en unutamadığı sayıyı sorduğumuz Çevik o anları şöyle anlattı; "Grup maçlarında Adana Büyükşehir maçında liberomuz Şeriban Günay'ın 25-24 iken 2. topu karşı sahada 9 m çizgisine atması sanırım asla unutamayacağım bir sayıydı diyebilirim. Takım olarak 2-3 dakika şokunu anlatamamıştık. En iyi performansım ise İskofya maçında oldu."

Yaz için planlarını da sorduğumuz Çevik, "Şu an için bir planım yok sezon yeni bitti. Aileme zaman ayırmak ve kısa bir süre dinlenmek önceliğim. Hem bedensel olarak hem de mental. Ardından tabii ki yeni sezon hazırlıklarına başlamak" diye konuştu. Viranşehir'deki voleybol sevgisine de değinen başarılı oyuncu, "2. Devre Viransehir'e gittim ve takımdaki uyum arkadaşlık inanılmazdı. Hocalarımız ve yöneticimiz Ömer Seyitoğlu başkanımız Süleyman Çelik'in her daim yanımızda olması ellerinden gelenin fazlasını yapması o güven duygusu muhteşemdi. Halkın ilgisi mükemmeldi. Pandemiden kaynaklı maçlara gelemeseler de takım sayfasından izleyip yolda bizimle karşılaştıklarında destek oluyorlardı. Bu sezon için en büyük başarın ne diye soracak olursanız oradaki çocuklara takım olarak örnek olabilmek. Spora teşvik etmek ve her zaman başarabileceklerini göstermek oldu diyebilirim. A dan Z ye tüm Viranşehir'e her zaman yanımızda olduklarını hissettirdikleri için teşekkür ederim" dedi.

Kalsiyum ve Demirin sporcular için önemi



Kalsiyum
Vücudumuzun temel minerali olan kalsiyumun yetişkin bir insanın vücudundaki miktarı ortalama 1200 gram kadardır. Vücuttaki toplam minerallerin %1.5 - 2.2'si kalsiyumdan oluşmaktadır. Diğer mineraller gibi kalsiyum da vücutta yapılamaz ve dışarıdan besinler yolu ile alınmak zorundadır. Kalsiyumun %99'u kemik ve dişlerin yapısında yer alır. Uzun süreli yetersiz kalsiyum alımı kemiklerden kalsiyum çekilmesine bağlı olarak kemik yumuşaması ve osteoporozis denilen, kemik kaybına neden olan hastalığa yol açar.
Günlük gereksinimin 1 - 10 yaş grubu ve 25 yaş üzeri yetişkinlerde 800 mg , 11 - 24 yaş grubu arasındakilerde 1200 mg'dır.

Kalsiyum'un Görevleri
- Kemik ve dişlerin yapı taşıdır.
- Kaslardaki kasılmadan sorumludur.
- Sinir iletimi için gereklidir.
- Enzimlerin çalışmasında görev alır.
- Yetersizlikte kan pıhtılaşamaz.
- Kan basıncının düzenlenmesinde yardımcıdır.
- Elektrolit dengesinin sağlanmasında görev alır.
- Görme fonksiyonları ve alerjik reaksiyonlarda önemli rol oynar.

Demir
Vücudumuzdaki demir oranı ortalama 4 gram kadardır. Bu oranın 2,5 gram kadarı kırmızı kan hücrelerinin rengini veren hemoglobinin bileşiminde, geriye kalan yaklaşık 1.5 gramı depo demiri olarak (ferritin) karaciğer, dalak ve kemik iliğinde yer alır. Hemoglobinin içindeki demir oksijenin hücrelere taşınmasını sağlar. Kırmızı kan hücreleri ömürlerini tamamlayıp parçalandığında hemoglobinden açığa çıkan demir yeni hemoglobin yapımı için tekrar kullanılır. Bu nedenle terle, idrarla, dışkı ile günlük demir atılımı çok düşüktür. Yeterli ve dengeli bir beslenme yapıldığında önemli bir demir eksikliği görülmemektedir. Vücutta yeterli miktarda demir bulunduğunda sporcularda özellikle aerobik kapasitede artma görülmektedir. Günlük gereksinim vücuttan atılan miktar kadardır (nomalde 0.9 mg). Ancak diyetle alınan demirin sadece %10'u emilebildiğinde alınması gerekli miktar, erkeklerde 10mg, kadınlarda 18mg, sporcularda ise 20mg civarındadır.

Demir Eksikliği Anemisinin Etkileri
- Kanın oksijen taşıma yeteneğinde azalma.
- Halsizlik, kolay yorulma
- Çarpıntı ve eforla gelen nefes darlığı
- Kaslarda kramplar
- İştahsızlık
- Çalışma kapasitesinde ve dayanıklılıkta azalma.

Ve klinik belirti olarak ayrıca deride ve mukozada solukluk, baş dönmesi kulak çınlaması, tırnaklarda bozukluklar görülebilir.



İtalya'da sürpriz yok

İTALYA Erkekler SuperLega'da 2020-2021 şampiyonu Cucine Lube Civitanova... Final serisinin dördüncü maçında normal sezonun lideri Sir Safety Conad Perugia'yi 25-20, 25-22, 21-25 ve 25-21'lik setlerle 3-1 mağlup eden Volley Lube, seride durumu 3-1'e getirerek üst üste 2., toplamda ise 6. kez İtalya şampiyonluğu oldu. Seride birinci maçı 3-1, üçüncü maçı da 3-0 Lube kazanmıştı. İkinci karşılaşamayı ise 3-2'lik skorla Perugia almıştı.



Bruno modena'ya geri döndü

BREZİLYA Erkek Voleybol Milli Takımı kaptanı Bruno Rezende 'Bruninho' Modena'ya geri döndü. İtalyan kulüp sosyal medya hesabı Brezilyalı yıldızın kupalı fotoğrafını paylaşarak, "Dünya çapında pek çok başarıdan sonra, bir başka şampiyonluk ve bir başka MVP ödülünün ardından, bunu duyurmaktan gurur duyuyoruz. Bruno, sarı-mavili formayı giymek için geri dönüyor. Modena'ya tekrar hoş geldiniz, Şampiyon!" ifadelerin kullandı. Bruno, 2011 ve 2014 -2016 yılları arasında Modena forması giymişti.



Polonya'da ülkemizi gururla temsil eden Ferhat Akbaş, Grupa Azoty Chemik Police ile Polonya Kupası'ndan sonra TAURON Liga şampiyonluğunu da kazanarak 2020-2021'i duble yaparak tamamladı.

Ferhat Hoca DUBLE YAPTI

Polonya Kadınlar TAURON Liga şampiyonu Türk antrenör Ferhat Akbaş'ın çalıştırdığı Grupa Azoty Chemik Police oldu. Final Etabı'nda normal sezonun lideri Developres Skyress Rzeszow karşısında ilk maçı 3-2 kaybeden Chemik Police, ikinci ve üçüncü mücadeleyi 3-2 alarak seride 2-1 öne geçmişti. Üç maç kazananın şampiyon olduğu serinin dördüncü mücadelede Chemik'in ev sahipliğinde oynandı. Karşılıklı sayılarla başlayan mücadelenini ilk setini 25-23 Akbaş'ın öğrencileri kazanırken, ikinci seti aynı skorla konuk ekip aldı: 1-1.

BRAKOCEVİC TAKIMINI SIRTLADI

Heyecanın ve temponun bir an olsun düşmediği maçın üçüncü setini de 25-22 önde (2-1) tamamlamayı başaran Chemik, dördüncü sette oyunu domine etti. Rakibine oyuna ortak olma şansı vermeyen ev sahibi seti 25-15 maçı da 3-1 kazanarak 2020-2021 Polonya Kadınlar TAURON Liga şampiyonu oldu. Ferhat Akbaş, Polonya Kupası'ndan sonra lig şampiyonluğunu da alarak sezonu 2 kupayla kapattı. Mücadelenin MVP'si ise 23 sayıyla Chemik'in Sırp yıldız Jovana Brakocevic oldu.

m·ntonette
Türkiye'nin İlk ve Tek VOLEYBOL GAZETESİ
27 Nisan 2021 Salı Sayı: 36

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

Imoco namağlup şampiyon

Imoco Volley Conegliano, final etabında da ilk maçta 3-2 yendiği Igor Gorgonzola Novara'yı bir kez daha yenerek şampiyonluğa ulaştı.



İTALYA Kadınlar Serie A1'de sürpriz olmadı. Normal sezonu ve play-off serisini namağlup bitiren Imoco Volley Conegliano, final etabında da ilk maçta 3-2 yendiği Igor Gorgonzola Novara'ya rövanşta konuk oldu. İnanılmaz bir mücadeleye sahne olan maçın setlerini 31-29, 24-26, 15-18 ve 25-22'lik skorlarla 3-1 alan Imoco, seride durumu 2-0' a getirdi ve 2020-2021 İtalya Kadınlar Serie A1 şampiyonu oldu. Dev finalde Egonu 35 sayıyla kupayı takımına getirdi. 2016, 2018 ve 2019'dan sonra 4. kez mutlu sona ulaşan Imoco, galibiyet serisini de 63 maça yükseltti.

MINTONETTE · Türkiye'nin İlk ve Tek Voleybol Gazetesi



Küçük yaşlarda başlayan bir kariyer

3 sezon Sarıyer Belediyespor forması giyen ve yeni sezon için Karayolları ile anlaşan Mısra Aşçı, hedeflerini ve beklentilerini anlattı.

Merhaba, seni tanıyabilir miyiz, kimdir Mısra Aşçı voleybola nerede nasıl başlamıştır?

Merhaba, 1998 Ankara doğumluyum. Voleybola Ankara SGK spor kulübünde başladım. Ailemin sporcu geçmişi olduğu için beni çok küçük yaşta spora yönlendirdiler. Voleybol ile tanışmadan önce ritmik cimnastik, tenis ve basketbol spor dalları ile ilgilendim fakat aralarında beni kendine en çok bağlayan voleybol oldu. 13 senedir de voleybol ailesinin içerisindeyim. Akademik eğitimimi Bahçeşehir Üniversitesi'nde beslenme ve diyetetik bölümünde sürdürüyorum, 3. sınıf öğrencisiyim.

Sarıyer Belediyesi forması giymiştin, sezon sizin için nasıl geçti?

3 sene Sarıyer Belediye Spor forması giydim. Bu sezon özellikle pandemiden dolayı çok zorlandık. Sezon başında ilk covid geçiren takımlardan biriydik. Performans açısından toparlanıp 3 günde 1 maç temposuna alışmak hepimiz için zorlayıcı oldu ama takım olarak birbirimize bu süreçte çok destek olduk ve bu zorlu süreci güçlü bir şekilde atlattık. Genel olarak sezona baktığımızda çok yoğun bir fikstürümüz vardı. Gerek fiziksel gerekse psikolojik olarak ayakta kalmak hepimiz için zor oldu ama takım için koyulan hedefler doğrultusunda sezonu en iyi şekilde kapattık.

MUTLU VE HEYECANLIYIM

Yeni sezonda Ankara'da Karayolları'nda olacaksın neler hissediyorsun?

Karayolları gibi takım dinamiği yüksek genç oyunculardan oluşan ve kendi değerleri olan bir kulüpte yer alacağım için çok mutlu ve heyecanlıyım. Umarım sezonu sağlıklı ve kulübümüzün hedefleri doğrultusunda başarılı bir şekilde tamamlarız. Bunun dışında Ankara'ya dönüyor olmak beni motive eden diğer etkenlerden birisi.

Yeni sezondan beklentilerin neler?

Her zaman hedeflerimden biri zihinsel ve fiziksel olarak kendimi geliştirmek. Bu sezonda yeterliliklerimi ilerletebileceğim bir kulüp ortamında olacağımı düşünüyorum. Kulüp olarak ise hedeflerimiz doğrultusunda ligin sonunda istediğimiz yerde olmak benim için çok önemli. Bu nedenle gerekenin en iyisini yaparak takıma katkı sağlamak istiyorum.

Bu sezonda yeterliliklerimi ilerletebileceğim bir kulüp ortamında olacağımı düşünüyorum. Kulüp olarak ise hedeflerimiz doğrultusunda ligin sonunda istediğimiz yerde olmak benim için çok önemli.

Yazı nasıl geçireceksin?

Geçtiğimiz sezon sonunda geçirdiğim sakatlıktan ötürü yaklaşık 3 aydır antrenmanlarıma ara vermek zorunda kaldım. Şu anda tedavi sürecindeyim ve yakın dönemde top antrenmanlarına başlayıp formumu geri kazanmaya çalışacağım. Bu yaz benim için çok önemli çünkü 2 sezon arasındaki hazırlık dönemi çok uzun ve bende bu dönemi en verimli şekilde geçirmek istiyorum. Takımla çalışmalara başlayana kadar yaz boyunca kendi fiziksel antrenmanlarıma devam edip kendimi hazırlayacağım.

Gelecek ile ilgili plan ve hedeflerin neler?

Her sporcu gibi benimde en büyük hayal ve hedeflerimden biri milli takımda yer almak. Bundan sonraki tüm sezonlarda yeni tecrübeleri edinerek hem kulübümün hem de arzuladığım bireysel hedeflerime en sağlıklı şekilde ulaşacağım.