

BİSPORİZ®

İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
GENÇLİK VE SPOR KULÜBÜ BROŞÜRÜ



AVRUPALI BÜYÜKŞEHİR

İzmir Büyükşehir Belediyespor Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı,
Avrupa Ligi-3 Kupası'nda üçüncü olurken, Ahmet Efetürk MVP seçildi.



BUZDA
FIRTINA KOPTU
01



İZMİRİN
SABAH SPORCULARI
03



SATRANCIN
KARDELEN ÇİÇEĞİ
04-05



AVRUPA'YA NİYET
AKDENİZ'E KISMET
08-09



EN YENİ
EN MODERN
12-13



İSTER SPOR
İSTER SANAT
18-19



AVRUPALI
BÜYÜKŞEHİR
20-21



DÜNYA
İZMİR'DE BULUŞTU
26-27

İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü Adına Sahibi

Pervin Şenel GENÇ
İzmir Büyükşehir Belediyesi
Gençlik ve Spor Kulübü Başkanı

Yönetim Kurulu

Barış KARCI (Başkan Vekili),
Tülay AZERİ, Canan MUT,
Tayfun Serhat BERKOL, Levent İŞLER,
Serpil ÖTÜCÜ, Hakan ÖZTÜRK,
Serdar YÜCEL

Yayın Yönetmeni

Reşat YÖRÜK
İzmir Büyükşehir Belediyesi
Basın Yayın Koordinatörü

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Barış KARCI (Başkan Vekili)

Yayın Kurulu

Zeynel CANOL
İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik
ve Spor Kulübü Spor Direktörü
Deha ERDURAN

İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik
ve Spor Kulübü Gençlik Direktörü

Editörler

Asiltürk KILIÇ
İzmir Büyükşehir Belediyesi
Basın Müdürlüğü Spor Sorumlusu
Özgür ÖZGÜRENGİN
Ali ERGÖÇMEZ
Okan KARA

Grafik Tasarım

Kadir KARCIOĞLU

Yapım ve İçerik Yönetimi

Medyaspor Spor İletişimi
Sair Eşref Blv. Karaahmetoğlu İş Mrk.
No. 103 Çankaya - İZMİR
0 232 441 26 88 - 441 51 99
www.medyaspor.com.tr

Fotoğraf Editörü

Ercan ÇELEBİ
Tuğkan ÜLKEN

Katkıda Bulunanlar

Dr. Şaban ACARBAY
Dr. Mesut NALÇAKAN

Baskı

Baskım Tarihi

Yazışma Adresi

İzmir Büyükşehir Belediyesi
Gençlik ve Spor Kulübü
Celal Atik Spor Salonu
Kültürpark-İzmir

Telefon

0 232 425 04 21

Web sitesi

www.izmirbsbspor.org

Para ile satılamaz

MART - NİSAN 2018 / **SAYI 41**

BUZDA FIRTINA KOPTU

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin ev sahipliğinde düzenlenen Artistik Buz Pateni Ege Ümitler Şampiyonası'nda İzmirli minik sporcular fırtına gibi esti.

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin ev sahipliğini üstlendiği Artistik Buz Pateni Ege Ümitler Şampiyonası, Bornova'daki Buz Sporları Salonu'nda yapıldı. Şampiyonada hünelerini sergileyerek tribündeki seyircilerden bol bol alkış toplayan minik sporcular, buz pateninin geleceği adına olumlu sinyaller verdi. İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin minik sporcuları ise özellikle ilk gün yapılan yarışlarda büyük başarı elde etti. Üç kategoride kürsüye çıkan İzmirli patenciler dağıtılan 9 madalyanın 6'sını elde etti. İzmir Büyükşehir Belediyesi 2 altın, 2 gümüş, 2 bronz madalyayla gövde gösterisi yaptı.

İzmir'in yanı sıra İstanbul, Ankara ve Kocaeli'deki toplam 13 kulüpten 84 sporcunun katıldığı yarışmada İzmir Büyükşehir Belediyesi sporcularından Duru Çimen "D Bayanlar" kategorisinde tüm rakiplerini geride bırakarak altın madalyanın sahibi oldu. Bu kategorideki diğer madalyalar da yine İzmir Büyükşehir Belediyesi sporcularında kaldı. Masal Oran gümüş, Elif Uğural ise bronz madalya kazandı. "C Erkekler"de Batu Tasasız altın madalyaya ulaşarak büyük bir başarı elde etti. "C Bayanlar" kategorisinde İzmir Büyükşehir Belediyesi'nden Derya Taygan ikincilik, Sezen Öztürk üçüncülük kürsüsüne çıktı. Pazar günü yapılan "A Bayanlar" yarışmaları sonunda Selin Uğural 6., Yağmur Ilgun 7. oldu.





Yer: Hasanağa Parkı, Buca
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:00 - 09:30
Eğitmen: Cenk DECDEL



Yer: Bornova Rekreasyon Alanı
Günler: Salı, Perşembe, Cuma
Saatler: 10:00 - 11:00
Eğitmen: Merve DOĞANAY



Yer: Çamdibi Atatürk Parkı, Bornova
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:00 - 09:30
Eğitmen: İlker RODOPLU

Yer: Gazi Mustafa Kemal Parkı, Bornova
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:00 - 09:30
Eğitmen: Melih ARSLAN



Yer: Ahmet Taner Kışlalı Parkı, Bayraklı
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:00 - 09:30
Eğitmen: Elif USLU

Yer: Celal Atik Spor Salonu, Kültürpark
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:00 - 09:00
Eğitmen: Emral AKSOY

Yer: Yeşilyurt Futbol Sahası, Karabağlar
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 08:30 - 09:30
Eğitmen: Sevdâ TEKİN

Yer: Fuar Kültürpark, Konak
Günler: Pazartesi, Çarşamba, Cuma
Saatler: 09:00-10:00
Eğitmen: Hakan ERSU

VE... 5. ETAP BAŞLADI

İzmir Büyükşehir Belediyespor'un "Her Yaşta, Her Alanda Yaşam Boyu Spor" etkinliğinin beşincisi 7 Mayıs'da start aldı.

İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü'nün düzenlediği "Her Yaşta, Her Alanda Yaşam Boyu Spor" etkinliğinin 5. etabı, açık alan kondisyon merkezleri ve spor salonlarında yeniden başladı. 7 Mayıs itibarıyla start alan program çerçevesinde, açık alan spor alanlarına gelenlere tecrübeli spor eğitmenleri eşliğinde çalışma imkanı sağlanıyor. Eğitmenler, bir yandan kondisyon aletlerinin kullanımı hakkında bilgiler aktarıırken, diğer yandan beslenme ve bilinçli spor ile ilgili paylaşımlarda bulunuyor. Kasım ayına kadar devam edecek projede, her yaş kategorisi ve fiziksel duruma göre step-aerobik ve stretching de yaptırılıyor. Hafta içi her gün belirli saatlerdeki eğitimler, her yaştan binlerce İzmirliye sağlıklı spor yapma fırsatı tanıyor.

İZMİR'İN SABAH SPORCULARI



İzmir Büyükşehir Belediyesi, kent merkezinin "en yeşil" noktasında uzmanlar eşliğinde haftada üç gün sabah sporu başlattı.

İzmir Büyükşehir Belediyesi, kent merkezinin en güçlü yeşil dokuya sahip alanı olan Kültürpark'ta "meraklıları için" sabah sporu başlattı. 117 farklı türde bitkinin yaşadığı Kültürpark'taki start alan ve uzmanlar eşliğinde gerçekleştirilen aktivitenin, Ekim ayına kadar pazartesi, çarşamba ve cuma günleri 09.00 ile 10.00 saatleri arasında gerçekleştirileceği bildirildi.

Düzenlenen ilk seanslara katılanların tamamının kadın olması dikkat çekti. Kültürpark'ın huzur veren ortamında spor yapmanın bir ayrıcalık olduğunu söyleyen "sabah sporcuları", hem fiziksel hem de zihinsel anlamda kendilerini pozitif ve zinde hissettiklerini belirterek bu olanağı sağlayan İzmir Büyükşehir Belediyesi'ne teşekkür etti.

**NUR
KARDELEN
SOLMAZ**



SATRANCIN KARDELEN ÇİÇEĞİ

İzmir Büyükşehir Belediyespor, satranç dünyasına bir yetenek daha armağan etti. Nur Kardelen Solmaz, otoriteler tarafından geleceğin ustası olarak gösterilmeye başladı.

Nur Kardelen Solmaz, İzmir Büyükşehir Belediyespor'un satranç dünyasına armağan ettiği son yetenek... Bugüne kadar İzmir İl Birinciliği'ni kimselere kaptırmayan, Türkiye Çocuk Ligi'nde iki kez üçüncülük elde eden Kardelen, Türkiye Şampiyonası'nda sadece yarım puan ile Milli Takım şansını kaçırmaya rağmen otoriteler tarafından geleceğin ustaları arasında gösteriliyor.

Geçen yıl Kadınlar İzmir İl Birinciliği'nde şampiyonluğu averajla kaçıran, yaş gruplarında yine averajla aynı dereceyi elde eden Kardelen, hedefini artık Milli Takım olarak belirledi. Spora 2010 yılında cimnastik ile başladığını, satranca çok kısa bir süre önce geçiş yaptığını belirten Kardelen, "Öğrencilik yaşamımda dikkat dağınıklığı sorunu yaşıyordum. Cimnastiğe başlayıp bu sorunla mücadele ettim. Fakat satranç daha fazla odaklanmamı sağladı. Satranç sayesinde hem dikkat dağınıklığı sorunumu geride

bıraktım, hem de derslerimde daha başarılı oldum. Satranç bana, karşılaştığım problemlerle mücadele etme ve hızlı karar verme yeteneği de sağladı" dedi.

İzmir Büyükşehir Belediyespor Satranç Antrenörü Zafer Emiroğlu ise Nur Kardelen Solmaz'ın çok çalışkan ve başarılı biri olduğunu belirterek, "Son turnuvalarda bir kaç şanssızlık yaşadık. Ama Kardelen her seferinde daha da hırslandı. Milli formayı giymek en büyük hayali. En kısa zamanda başarılarına yenisini ekleyeceğine inanıyoruz. Yıldızlar Takım Satranç Şampiyonası'nda ikinci olarak Türkiye Şampiyonası'na katılmaya hak kazandık. Haziran ayında Çorum'da düzenlenecek Türkiye Şampiyonası'nda da başarı elde edeceğimize inanıyorum" diye konuştu.



GELECEĞE YATIRIM

İzmir Büyükşehir Belediyespor'un spor okullarından çıkan elit sporcular, başarılı sonuçlar almaya başladı.

İzmir Büyükşehir Belediyespor'un 12 ay boyunca hizmet verdiği spor okullarından çıkan elit sporcular, başarılı sonuçların altına imza attılar.

Celal Atik Spor Salonu, Evka-4 Spor Salonu ve Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'nde yer alan futbol, basketbol, tekvando, cimnastik ve voleybol spor okullarında yer alan çocuklar arasından seçilen elit gruplar yaratılarak İzmir şampiyonalarında yer almaları sağlandı. İzmir Büyükşehir Belediyespor'un bu yıl oluşturduğu U11 ve U12 yaş grubu basketbol takımları, çıktıkları maçlarda başarı sonuçların altına imza attı. Antrenör Umut Doğan'ın oluşturduğu U11 yaş erkek takımı 4 maçta 4 galibiyet alırken, U12'ler 5 maçta 4 galibiyet aldı. U11 kız takımı ise 4 maçta 2 galibiyet elde etti.

Yarının sporcularını yetistirdiklerini belirten Gençlik Direktörü Deha Erduran, "Misyon ve vizyonumuz gereği yeni sezonda

aldığımız yeni kararlarla 5 branşta elit gruplar oluşturduk. Bunun da en etkili meyvelerini basketbol branşında aldık. Bizler yarışmacı değil eğitici kulüpleriz. Ancak minik yüreklerin kazanma hırslarını görmek bizleri çok heyecanlandırıyor" dedi. İzmir Büyükşehir Belediyespor'un spor okullarında yer alan basketbol branşında geniş kapsamlı bir tarama yaptıklarını belirten Antrenör Umut Doğan ise "Yetenekli sporcularımıza lisans çıkartarak onların resmi müsabaka oynamalarına olanak sağladık. Karşılaşmalarda sporcularımızın ne yapmak istediklerini net olarak görebiliyoruz. Böylece üst yaş gruplarımıza erken yaşta iyi sporcular çıkartmak en büyük amacımız" diye konuştu.



SUALTI CANAVARLARI

İzmir Büyükşehir Belediyesporlu ragbiciler, büyüklerden sonra U21 kategorisinde de havuzda fırtına çıkardı, Federasyon Kupası'nda iki kupa kazandı.

İzmir Büyükşehir Belediyespor'un Büyükler Sualtı Ragbi Takımı, kadınlar ve erkeklerde rakipsizliğini ilan ederken, başarı zincirine bir halka da U21 ekibi ekledi. İzmir Büyükşehir, Alanya'da düzenlenen U21 Federasyon Kupası'nda kadınlarda şampiyon olurken, erkeklerde ise ikinciliği elde etti. Alanya Olimpik Yüzme Havuzu'nda organize edilen şampiyonada 3 gün boyunca 8 kulüpten 8 erkek ve 6 kadın takımı, toplam 150 sporcuyla mücadele etti.

Kadınlarda ilk maçında Bilimsel Yüzme Eğitimi'ni 8-0, Oğuzhan Özkaya'yı 7-0, Buz Yüzme'yi 8-0 yenerek yarı finale kalan Büyükşehir, yarı finalde ise Ege Under Water'ı 8-0 ile geçip final biletini kazandı. Finalde Mavi Ege engelini de gol yemeden 8-0 ile aşan İzmirli kızlar, şampiyonluk kupasına ulaştı. İzmir Büyükşehir U21 Kadın Ragbi Takımı, Federasyon Kupası'nda çıktığı 5 maçta 39 gol atarken, rakibe ise kalesini kapattı.

Erkeklerde Manisa Polis'i 4-0, İYTIK'i 9-1, Sualtı Okulu'nu 8-0 ve Mavi Ege'yi 9-1 mağlup edip final grubuna kaldı. Burada Ege UWR'ye 4-0 kaybedip şampiyonluk şansını yitiren İzmir Büyükşehir, Buz Yüzme ve BİYEM'i 8-0 yenerek Türkiye ikinciliğini elde etti.

Altyapı odaklı bir kulüp olduklarını belirten Antrenör Didem Özdem, "U21 Federasyon Kupası'nda bayanlar gol yemeden şampiyonluğa ulaşırken, erkeklerde ise ikinci olduk. Kendi yetiştirdiğimiz sporcularımızla doğru yolda geliyoruz" dedi.



TÜRKİYE

TÜRKİYE

LAL
ERMAN

AVRUPA'YA NİYET AKDENİZ'E KISMET

İzmir Büyükşehir Belediyesporlu eskrimci Lal Erman, Avrupa Şampiyonası kfilesindeyken dahil edildiği Akdeniz Şampiyonası'nda birbirinden zorlu maçlara çıkıp kariyerinin ilk madalyasını bronz olarak kazandı.



İzmir Büyükşehir Belediyespor'un eskrimdeki yeni yıldız adaylarından Lal Erman, uluslararası arenada çıktığı ilk şampiyonadan madalya kazanma gururunu yaşadı. Mısır'ın başkenti Kahire'de düzenlenen 15.Yıldızlar-Gençler Eskrim Akdeniz Şampiyonası'nda mücadele eden Lal Erman, grup karşılaşmalarında İspanyol, Cezayir ve Mısırlı rakiplerini yenip İtalyan rakibine mağlup olunca eleme maçlarına kaldı. İlk turda Tunuslu rakibini 15-6, Ürdünlü rakibini ise 15-12 yenerek yarı finale yükselen Büyükşehirli eskrimci, İtalyan rakibine 15-9 kaybedince bronz madalyada kaldı.

Rusya'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası kfilesinde yer alırken son anda Gençler ve Yıldızlar Eskrim Akdeniz Şampiyonası'na katıldığını belirten genç sporcu, "Akdeniz Şampiyonası, kariyerim açısından katıldığı ilk uluslararası şampiyona oldu. Güçlü ve tecrübeli rakiplerle mücadele ettim. Grupta karşılaşıp yenildiğim İtalyan rakibim ile gümüş madalya mücadelesinde yeniden karşılaşmam benim için şanssızlık oldu. Ancak yine de ilk uluslararası tecrübemde bronz madalya almam önemli bir başarı" dedi.

Lal Erman'ın çok iyi bir kariyer gelişini gösterdiğini ifade eden Antrenörü Emir Şendut ise "Lal, her zaman daha iyisini yapmak için çalışıyor. Akdeniz Şampiyonası'nda epede kazandığı bronz, gelecek için onu daha da motive edecek. Lal, artık gençler kategorisi serisine hazır. Kariyerini, burada yükselterek devam edecektir" diye konuştu.



BİR KUPA İKİ ŞAMPİYON

Artistik Buz Pateni Spor Toto Federasyon Kupası'nda şampiyonluğu İzmir Büyükşehir Belediyespor ve Vizyon Buz Sporları Kulübü paylaştı.

Artistik Buz Pateni Spor Toto Federasyon Kupası'nda bir ilk yaşandı ve şampiyonluğu İzmir Büyükşehir Belediyespor ile Vizyon Buz Sporları Kulübü paylaştı. 13-15 Nisan tarihlerinde Ankara'da yapılan organizasyonda İzmir Büyükşehir Belediyesi, 2 altın madalya kazanırken, 5 sporcu ise kupa puanı getirdi. Ümitköy Spor Kompleksi Buz Sporları Salonu'nda düzenlenen yarışmada Minik baylarda Efe Cetiz 43.24 puan ve Novice bayanlarda Elifsu Erol 86.19 puanla tüm rakiplerini geçerek kürsünün zirvesine çıktı. Novice bayanlarda Selin Erkan 69.25, Junior bayanlarda Sıla Sağdıç 90.69 ile dördüncü, Minik baylarda Berkant Algül 21.30, Junior bayanlarda Buse Bayramoğlu 87.58 ve Senior bayanlarda Zeynep Yiğit ise 82.64 puanla beşinci oldu.

İzmir Büyükşehir Belediyepor minikler, yıldızlar ve gençler kategorilerinde topladığı 291 puanla bir ilk yaşanarak Vizyon Buz Sporları Kulübüyle şampiyonluğu paylaştı. Büyük emek vererek şampiyon olduklarını belirten Brans Sorumlusu Neşe Hüneryli, "Antrenörlerimiz Gamze Güner, Caner Çalık, Cemal Gediklioğlu, Ayşegül Metin'e ve tüm sporcularımızı bu başarılarından dolayı kutluyorum" dedi.





YOLUN SONU ŞAMPİYONLUK

İzmir Büyükşehir Belediyespor Erkek Hentbol Takımı, 3 sezon aradan sonra Süper Lig'e yükseldi.

İzmir Büyükşehir Belediyespor, Can Çağınay Erkekler Hentbol 1.Ligi'nin bitimine sayılı günler kala şampiyonluk ipini göğüslemeye hazırlanıyor. Ligdeki 23 maçta 21 galibiyet, 2 yenilgi alan Büyükşehir, 36 puanlı lider Batman Belediyespor'un averajla bir sıra gerisinde bulunuyor. Ligin en az gol yiyen takımı (530 gol) unvanını da elinde bulunduran İzmir Büyükşehir Belediyespor'da Antrenör İsmail Tarakçı, "Yolun sonu şampiyonluk" dedi. "Merhum sporcumuz Can Çağınay adına düzenlenen ligde şampiyon olmak bizim için büyük ve unutulmaz bir onur olacak" diyen Tarakçı, "Artık önümüzde sadece bir maç kaldı. Bunuda kayıpsız geçerek İzmir'in adını hentbolde tekrar Süper Lige taşıdık" dedi.

EN YENİ, EN MODERN





İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin kente kazandırdığı Tire Stadı, CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu'nun da katıldığı törenle hizmete açıldı.

İzmir, Süper Lig maçları ve uluslararası karşılaşmalara ev sahipliği yapabilecek UEFA standartlarında inşa edilen modern stadına kavuştu. İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin 64 milyon TL'lik maliyetinin yüzde 75'ini, Tire Belediyesi'nin ise yüzde 25'ini karşıladığı Tire Stadı, CHP Genel Başkanı Kemal Kılıçdaroğlu ve Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu'nun katıldığı törenle açıldı.

Bornova Doğanlar Stadı'nın ardından Büyükşehir Belediyesi'nin kente kazandırdığı ikinci stat olma özelliği taşıyan yeni Tire Stadı'nın çimlendirme çalışması 1.2 milyon TL'ye mal oldu. 4x6 m. boyutlarındaki iki skorboardun yanı sıra ses ve ışık sistemleriyle Tire Stadı, Türkiye'nin en modern spor tesislerinden oldu. İzmir Büyükşehir Belediyesi, stadın yapımına verdiği katkıların yanı sıra bağlantı yolları ve otopark imalatlarının da gerçekleştirdi. Stadın yanındaki 29 bin metre-karelik yeşil alana ise antrenman sahası ve koşu parkurları yapılacak. Stat içinde sosyal tesisler ve misafir takımlar için konaklama tesisi de bulunacak. Yeni Tire Stadı, estetik görünümü kadar mükemmel akustikliği ile de ev sahibi takımlar için önemli bir avantaj yaratacak.

BAŞKANLARIMIZLA İFTİHAR EDİYORUM

Tire Stadı'nın tribünlerini dolduran binlerce İzmirli'nin tezahüratları arasında kürsüye gelen Kemal Kılıçdaroğlu, "Yaptıkları hizmetler için Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu ve Tire Belediye Başkanı Tayfur Çiçek'le iftihar ediyorum, İzmir Milletvekili olmaktan onur ve gurur duyuyorum. Bizim belediye başkanlarımızın iki vazgeçilmez temel kuralı vardır. Birinci kural kendisine oy versin, vermesin herkese eşit hizmet götürmektir. Onların yaptığı gibi bana oy veremeyene hizmet etmem anlayışı gütmeydik. Birinci farkımız bu. İkincisi ise harcadığımız her kuruşun hesabını millete vermek. Burayı 64 milyon liraya mal etti belediye başkanımız. Onlar ise aynı stadı 200 milyon liraya ihale ediyorlar. Bu nedenle bizi anlıyorlar."

AZİZ BAŞKANIN TAM DESTEĞİ İLE

Tire Belediye Başkanı Tayfur Çiçek ise açılış töreninde yaptığı konuşmada şunları kaydetti: "İnanmak, hayal etmek ve dürüstçe çok çalışmak. İşte, iki sene dört ayda bu eseri, şimdi yapılan ihaleleri göz önüne aldığınızda onların dörtte bir fiyatına mal ettik. Bu çalışkanlığın dürüstlüğün, inancın ve İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu'nun tam desteğinin sonucudur. Tirenin adını bundan sonra daha çok duyacaksınız. Sadece tarımda değil sanayide ve sporda da. 2014 yerel seçimlerinde 64 yıl aradan sonra ilk defa CHP olarak Tire'de seçimi kazanıp, bayrağımızı en yükseğe diktik. Bu günlere gelmemizde bize en büyük katkıyı koyan başta Büyükşehir Belediye Başkanımız Aziz Kocaoğlu ve bürokratları ile Tire Belediyesi'nin çalışanlarına teşekkürlerimi sunuyorum. Artık burası bizim için bir mabet oldu. Bundan sonra bölgedeki her etkinliğe kapımız açık.



ONE NATION CUP COŞKUSU



İzmir Büyükşehir Belediyespor, daha önce 2 kez şampiyon olduğu dev organizasyonda bu kez Japonya'da boy gösterecek.



Futbolun popülerliğinden ve gücünden yararlanarak dünya gençlerini barış teması altında buluşturmayı hedefleyen "One Nation Cup" 21-26 Mayıs'ta Japonya'da düzenlenecek. 15 yaş altı takımların katıldığı dev organizasyonda İzmir Büyükşehir Belediyespor U15 Takımı da boy gösterecek.

2 ŞAMPİYONLUĞUMUZ VAR

"6. One Nation Cup Futbol Turnuvası" Almanya'nın Bremen Belediyesi tarafından, tüm kültürel, etnik, politik ve dini engellerin futbol yoluyla kaldırılması amacıyla düzenleniyor. Kuruluş aşamasından bu yana Türkiye'yi temsil eden İzmir Büyükşehir Belediyesi erkek takımı, 2008 yılında Güney Afrika Cumhuriyeti'nde, 2011 yılında da Almanya'da düzenlenen turnuvalarda şampiyonluğa ulaşmıştı. 21-26 Mayıs'ta Japonya'nın Kanagawa eyaletindeki Shonan

kentinde gerçekleştirilecek "One Nation Cup 2017'e katılacak takımlar ve ülkeleri ise şöyle:

ERKEK TAKIMLARI

İzmir Büyükşehir Belediyespor (Türkiye), Werder Bremen (Almanya), Hiratsuka Trainingszentrum (Japonya), Sydney FC (Avustralya), The Wellington Phoenix (Yeni Zelanda), Luch-Energiya (Rusya)

KIZ TAKIMLARI

The City of Durban (Güney Afrika), The Shonan Selection Girls (Japonya), The Blossom of Iron Roses (Çin Halk Cumhuriyeti), Werder Bremen (Almanya), Sydney FC (Avustralya)

İşte genç futbolcularımız: Halil Yalap, Burak Kılıç, Adem Sarı, Mertcan Şenol, Besir Şimşek, Mircan Kavak, Ayberk Taşkın, Ali Taş, Barış Başkan, Efehan Kaplancı, Bertan Tuğ, Abdullah Abic, Bilalcan Günkür, Baran Özal, Veysel Kaymaz



MORDOĞAN'A ÇOK YAKIŞACAK



İzmir'deki çok amaçlı salonlara bir yenisi de turizm beldesi Mordoğan'da yapılacak. Salon, modern mimarisi ve her amaca yönelik yapısıyla ilçeye sağlık ve renk getirecek.

İzmir'in çevre ilçelerinde yaşayanların bir yandan sporla iç içe olmalarını sağlamak, diğer yandan sosyo-kültürel etkinliklere ev sahipliği yapmak amacıyla projelendirilen çok amaçlı salonlara bir yenisi de Mordoğan'da ekleniyor. Bölge halkının yaşamına sağlık ve renk katacak salon, İzmir'in önemli turizm merkezi olan Mordoğan'ın yeni çekim merkezi olacak. Çatalkaya bölgesinde inşaatı planlanan çok amaçlı salon için önümüzdeki günlerde

ihaleye çıkılacak. Bodrum, zemin ve birinci kattan oluşan, modern bir mimariye sahip olan salon, 340 seyirci kapasiteli tribünü, hentbol basketbol ve voleybol maçlarına uygun yapısı, fitness-seminer salonları ve yaratıcılık atölyeleri ile her amaca hizmet edecek. Arazideki kot farkından faydalanılarak seyirci girişi zemin kattan, sporcu girişi de bodrum kattan yapılacağı için maç sırasında oluşabilecek yoğunluk önlenecek.

YENİLMEZ ARMADA

İzmir Büyükşehir Belediyespor Genç Erkek Basketbol Takımı, bu sezon oynadığı 23 maçtan da galibiyetle ayrılarak Türkiye Şampiyonası'na katılmaya hak kazandı.

İzmir Büyükşehir Belediyespor Genç Erkek Basketbol Takımı, bu sezon oynadığı 23 maçı kazanarak Türkiye Şampiyonası biletini aldı. Lig maçlarında 20'de 20 yapan Büyükşehir, Kocaeli'nde yapılan yarı final serisinde Yaşamkent'i 87-49, İTÜ'yü 57-47 ve Florya Elit'i 81-79 yenerek adını en iyi 16 takım arasına adını yazdırmayı başardı. İzmir Büyükşehir Belediyespor Genç Erkek Basketbol Takımı, 21-26 Mayıs'ta Sinop'ta yapılacak Türkiye Finalleri'ne namağlup sıfatıyla gidecek. Antrenör Ömür Gökçepinar, "Ligdeki başarılı grafiğimizi yarı finallerde de devam ettirdik. Artık en iyi 16 takım arasındayız. Şampiyonadaki namağlup tek ekibimiz. Hır zaman yanımızda olan Kulüp Başkanımız Pervin Şenel Genç, Spor Direktörümüz Zeynel Canol ve Branş Sorumlumuz Mustafa Ağme'ye desteklerinden dolayı teşekkür ediyoruz" dedi.





SENKRONİZE ZAFER

Türkiye Senkronize Buz Pateni Şampiyonası'ndan iki gümüş ve bir bronz madalya ile döndük.

İzmir Büyükşehir Belediyespor, Kocaeli'nde düzenlenen Türkiye Senkronize Buz Pateni Şampiyonası'nda 3 madalya aldı. Olimpik Buz Sporları Salonu'nda gerçekleştirilen şampiyonaya, Ankara, İstanbul, İzmir ve Kocaeli'den 24 takım ve 308 sporcu katılırken, organizasyona adeta çıkarma yapan İzmir Büyükşehir, 50 sporcu ile temsil edildi. Senior ve Juvenile kategorilerinde ikincilik elde eden Büyükşehir, Novice Basic A kategorisinde ise üçüncülük aldı. Bu sezon üç ayrı şehirde senkronize buz pateni şampiyonası düzenlendiğini belirten Brans Sorumlusu Neşe Olcay Hünerli, "Üç ayrı kategoride yer alan sporcularımız ve Antrenörümüz Cemal Gediklioğlu, bu sezon iyi işlere imza attılar. Gelecek sene bu şampiyonanın 4 ayaklı olacağını müjdesini aldık. Ülkemizde buz sporlarının her geçen yıl daha fazla sporcuya ulaştığını görmek bizleri sevindiriyor" dedi.





İSTER SPOR İSTER SANAT

**İzmir Büyükşehir Belediyesi,
Foça-Gerenköy'deki çok amaçlı salonu,
belde halkının hizmetine törenle açtı.**

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin Foça'da Gerenköy mahallesinin dokusuna uygun şekilde inşa edilen çok amaçlı salonun açılışı, İzmir Büyükşehir Belediye Başkanı Aziz Kocaoğlu'nun katılımıyla gerçekleşti. Büyükşehir Belediyesi'nin Gerenköy'de açılışını gerçekleştirdiği çok amaçlı salon, tarihi 1860'lara dayanan bu yerleşim merkezinin sosyal yaşamına ayrı bir renk katacak. Salon 1500 metre-karelik alanda kuruldu. Üst ve alt girişlerde ayrı ayrı düzenlenen fuaye, spor sahası olarak da kullanılabilen çok amaçlı kullanım alanı ve sahne, 270 kişilik teleskobik tribün, idari birim, antrenör odası, toplantı salonları ve soyunma odaları bulunuyor. Kültür-sanat ve spor gibi faaliyetlerin bir arada yapılabileceği bu yeni mekan, işlevselliğinin yanı sıra estetik zenginliği ve özgün tasarımıyla da öne çıkan şık bir meydanda da tamamlandı.



AVRUPALI BÜYÜKŞEHİR



İzmir Büyükşehir Belediyespor Tekerlekli Sandalye Basketbol Takımı, Avrupa Ligi-3 Kupası'nda üçüncü olurken, Ahmet Efetürk “En değerli oyuncu” seçildi.

Tekerlekli sandalye basketbolunda “ilklerin takımı” İzmir Büyükşehir Belediyespor, ilklerine bir yenisini daha ekleyerek Avrupa Ligi-3 Kupası'nda üçüncü oldu. Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu'nun (IWBF) Yunanistan'da düzenlediği Avrupa Ligi-3'te müthiş bir seri çıkaran Büyükşehir, ilk turda Fransız CAPSAAA'yı 78-38, Polonyalı GTM Konstancin'i 76-36, Çek Studanka Pardubice'yi 95-50 ve Yunan Megas Alexandros 94'ü 74-39 yenerek finallere kaldı.

Final serisinde de galibiyet serisini sürdüren İzmir Büyükşehir Belediyespor, İtalyan SSD Santa Lucia'yı 64-60, Bosna Hersekli Vrbas Banja Luka'yı 70-54 ve İsviçreli Aigles De Meyrin'i 60-39 mağlup ederek yarı finallere kaldı. Yarı finalde İtalyan ASD S. Stefano Sport'a 49-39 yenilen İzmir ekibi, bu maçla şampiyonluk

şansını kaybetti. Büyükşehir, 3-4 maçında İspanyol Mideba Extremadura'yı nefes kesen bir mücadelenin sonunda 54-46 yenerek üçüncülük kupasını aldı.

Mideba önünde ilk çeyreği 17-9 geride kapatan, devreyi 27-23 galip tamamlayan İzmir Büyükşehir Belediyespor, farkı giderek artırarak son periyoda 41-28 önde başladı ve maçtan da 8 sayı farkla galip ayrıldı. Büyükşehirli Ahmet Efetürk, turnuvarın en iyi 5 oyuncusu arasında yer alırken, MVP (En değerli oyuncu) ödülünün de sahibi oldu. İzmir Büyükşehir'in grupta yendiği İtalyan SSD Santa Lucia, turnuvarın şampiyonu oldu. Turnuvayı İzmir Büyükşehir Belediyespor Kulüp Başkanı Pervin Şenel Genç, Yönetim Kurulu Üyeleri Levent İşler ve Serpil Ötücü ile Branş Sorumlusu Mustafa Ağme de izledi.



MUTLU BİR GÜN

Yönetim kurulumuz, başarılı bir dönem geçiren sporcularımızla bir araya geldi, pasta kesip hep birlikte kutlama yaptı.

İzmir Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Kulübü Yönetim Kurulu, 2018 yılında başarılı olan takımlarımız ve sporcularımıza pastalı kutlama yaptı. Celal Atik Spor Salonu'nda düzenlenen organizasyonda Kulüp Başkanımız Pervin Şenel Genç, Başkan Vekili Barış Karcı, Yönetim Kurulu Üyelerimiz Tülay Azeri, Canan Mut, Tayfun Berkol, Levent İşler, Serpil Ötücü, Hakan Öztürk ve Serdar Yücel ile Spor Direktörümüz Zeynel Canol ve branş sorumlularımız yer aldı. Okçuluk, futbol U15 ve U16 takımlarımız, tekvando, judo, ampute, buz pateni, güreş, tenis, bayan ve erkek hentbol ekiplerimiz, genç erkek basketbol takımı ve tekerlekli

sandalye basketbol takımı sporcularıyla birlikte yönetim kurulumuz pasta kesti. Pasta kesimi esnasında buz pateni takımındaki minik sporcularımızın sevimli halleri herkesi güldürdü. 2018'e başarıları bir şekilde girdiklerini dile getiren Kulüp Başkanımız Pervin Şenel Genç, "Burada yer alan tüm takımlarımızı ve sporcularımızı kutluyorum. Bizlerin yüzünü güldürdünüz. İlerleyen zamanda da bu başarılarınızın devam etmesini diliyoruz. Sizlere her zaman olduğu gibi desteklerimize devam edeceğiz" dedi.



PISTİN SULTANLARI

İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin genç kadın atletleri, İstanbul'da düzenlenen ve 120 sporcunun mücadele ettiği Belediyeler Salon Atletizm Yarışması'nda şampiyon oldu.



İstanbul Ataköy'de gerçekleşen ve 22 takımdan toplam 120 sporcunun katıldığı Belediyeler Salon Atletizm Şampiyonası'nda İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin kadın takımı şampiyon oldu. Salon yarışmalarında uzun atlamada Medine Alper, 400 metrede Yasemin Zehra Börekçi birinciliği elde ederken, 1500 metrede Gülçin Arasan, yüksek atlamada ise Asya Çulhaoğlu aldı. Büyükşehir, U20 kadınlarda altı yarışma sonunda 52.5 puanla zirveye çıkarken, Eskişehir Büyükşehir Belediyesi 50, Gazimir Belediyesi ise 39 puanda kaldı. Geçen sezon bu şampiyonada üçüncülük elde ettiklerini belirten Antrenör Zeynep Karabağlı, "Altyapı odaklı çalışmanın ürünlerini böyle güzel şampiyonluklarla almak gerçekten büyük keyif. Bu başarıda pay sahibi olan tüm sporcularımı ve antrenörlerimizi kutluyorum" diye konuştu.



HAVUZDA ŞENLİK

Bundan tam bir yıl önce kapılarını açan Buca Sosyal Yaşam Kampüsü'ndeki yüzme eğitimlerine katılanların sayısı 4 bin kişiye ulaştı.



İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin bundan tam bir yıl önce Buca'da hizmete açtığı Sosyal Yaşam Kampüsü içerisinde yer alan yüzme havuzu, her yaştan İzmirlilerin adeta akınına uğradı. 8 Nisan 2017 tarihinde kapılarını açan havuzdan, bir yıl içerisinde 4 bine yakın kişi yararlandı. Bugüne kadar 14 ayı dönemde verilen eğitimler, her yaştan İzmirliyi spor ve sağlıklı yaşamla buluşturdu. Kurslara, 455'i yetişkin toplam 3 bin 825 öğrenci katıldı. Yüzme

kurslarına özellikle yaz döneminde büyük ilgi olduğunu belirten İzmir Büyükşehir Belediyespor Gençlik Direktörü Deha Erduran, "Havuzun kapalı olması sayesinde bu sayı kış döneminde de hedeflenenin üzerinde seyrediyor. Eğitimler, pazartesi günü hariç haftanın her günü yapılıyor. Yoğun ilgi nedeniyle kurs saatlerini yeniden düzenleyip sürelerini uzattık" dedi.



DÜNYA İZMİR'DE BULUŞTU

21 ülkeden 56 takım, 5. U12 İzmir Cup için Altınordu'nun Selçuk'taki İsmet Orhunbilge Tesisleri'nde 3 gün boyunca festival gibi bir futbol şampiyonasına katıldı.

Altınordu'nun düzenlediği, İzmir Büyükşehir Belediyesi'nin desteklediği 5. U12 İzmir Cup, 21 ülkeden 56 takımı İzmir'de buluşturdu. Açılışını Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak ile Alex de Souza'nın yaptığı 5.U12 İzmir Cup'ta şampiyon Twente'yi normal süresi 1-1 biten maçta penaltılarla 5-3 yenen AZ Alkmaar oldu. Avrupa'nın 12 yaş kategorisindeki en iyi turnuvalarından biri olan 5. U12 İzmir Cup'ta aralarında Manchester City, PSV Eindhoven, Athletic Bilbao, Sampdoria, Benfica, Porto, Standart Liege, Twente, Steau Bükreş, Dinamo Zagreb ve Krasnodar'ın da olduğu birbirinden ünlü ekipler yer alırken, İzmir Büyükşehir Belediyespor'un da olduğu organizasyonda 21 ülkeden 56 takım katıldı. Altınordu'nun Selçuk'taki İsmet Orhunbilge Tesisleri'ndeki dev organizasyonun açılış vuruşunu Gençlik ve Spor Bakanı Osman Aşkın Bak ile Fenerbahçe'nin unutulmaz futbolcusu Alex de Souza birlikte yaptı.

İlk iki gün oynanan maçlar sonunda Belçika'dan Anderlecht, Hollanda'dan Twente ve AZ Alkmaar, İsveç'ten ise Brommapojkarna yarı final biletini aldı. Üçüncü gün sabah seansında Twente, Brommapojkarna'yı normal süresi golsüz sona eren maçta penaltılarla

5-3, AZ Alkmaar ise Anderlecht'i tek golle yenip finale çıktılar. Böylelikle iki Hollanda takımı finalist oldu.

DEVRE GOLSÜZ SONA ERDİ

Twente ile AZ Alkmaar arasındaki finalin çok heyecanlı geçen ilk yarısı 0-0'lık skorla geçildi. Twente, ikinci devrenin hemen başında bulduğu golle 1-0 öne geçti. AZ Alkmaar, bu gole kısa süre sonra yanıt verip skoru 1-1 yaptı. Normal süre bu skorla sona erdi. Penaltı atışları sonucunda rakibini 5-3'lük skorla mağlup eden AZ Alkmaar şampiyonluk kupasını kaldırdı. U12 İzmir Cup'ta üçüncü ise Brommapojkarna'yı 3-0 yenen Anderlecht oldu.

EN İYİ KALECİ ÖDÜLÜ BİR KIZIN

U12 İzmir Cup'ta en iyi oyuncu ödülünü Anderlecht'ten Rayan Bounida, en iyi kaleci ödülünü Brommapojkarna'nın kız file bekçisi Maja Wangeheim, en golcü takım ödülünü Anderlecht, en centilmen takım ödülünü Athletic Bilbao, en iyi taraftar ödülünü ise AZ Alkmaar aldı. Her maç sonrasında yapılan ve centilmenliği teşvik amacıyla düzenlenen "en iyi seremoni" ödülü ise Krasnodar'a verildi.



ŞAMPİYONLAR LİGİ GİBİ

İsmet Orhunbilge Tesisleri'ndeki U12 İzmir Cup'ın finali saat 14:00'te başladı. İki takımın oyuncuları Şampiyonlar Ligi'nin özel müziği ile kırmızı halı üzerinde yürüyerek sahaya çıktı ve unutulmaz bir gün yaşadı. Diğer 54 takımdan 1250'den fazla

sporcu ve antrenörler saha kenarına dizilerek, futbolseverler ise tribünlerden finale çıkan ekiplere büyük destek verdi. Yaklaşık 5 bin futbolseverin izlediği bayram havasındaki finali, ünlü spiker Okay Karacan canlı olarak anlattı.



Dr. Şaban ACARBAY

Spor Hekimi / TÜFAD İzmir Şube Başkanı

HAYDİ KADINLAR SPORA

İnsan, doğum olayı ile başlayan hayatını “yaşam süresini” veya bir diğer ifade ile eskime sürecini her yönü ile en iyi şartlar altında ve mümkün olan en uzun zaman dilimi içerisinde tamamlamak ister.

İnsanların yaşam süresi de tarihin akışı içerisinde onların lehine müspet gelişmeler kaydetmiş ve insan ömrü uzamıştır. Bunu sağlayan en önemli faktörlerden biri de spordur.

Roma İmparatorluğu zamanında doğan bir kimsenin 23 sene yaşamayı ümit edebildiğini, bugün ise gelişmiş ülkede ortalama insan ömrünün 75 seneyi geçtiği belirtilmektedir. Haliyle, insan ortalama ömrünün-yaşam süresinin uzaması toplumlar da yaş dağılım tablosunun yüzdelerini de değiştirmiştir. Bu durumda kişinin bünyesinde yaş gruplarına göre değişik sorunları getirmiştir.

Elbette eskime olayı canlı ve cansız hiçbir varlığın kutulamayacağı bir olgudur. İş de bu eskime olgusu içinde 30 yaşlarından itibaren organizmadaki tüm organ sistemlerinin fonksiyonlarında ortalama %1 oranında gerileme olmaktadır. Haliyle bu durumlarda yeni tıbbi önlemleri ve arayışları birlikte getir-mektedir.

Bu tıbbi önlem ve arayışlardan birine eskice bir örnek vermek gerekirse; ABD Ulusal Yaşlanma Ensti-tüsü Kurucu Direktörü olan Dr. Robert Bultler'in; bütün genç kadınlara acil tavsiyesi şudur: “Kemik kaybının önüne erken geçmeye bakınız”. Ayrıca onlara gelecek yıllarda; günde 4 bardak süt veya kalsiyum tableti veya çok miktarda yapraklı sebzeler veya kalsiyumca zengin başka sebzelerin yanı sıra, 30 yaş veya altında başlanması gereken BÖL BÖL EGZERSİZ önermektedir.

Kadınlara egzersiz önerilmektedir. Çünkü egzersizler bedenin kalsiyum absorpsiyon (emme) kabiliyetini artırır ve kemik yenilemeye yardımcı olur. Kadınlarda, özellikle menopoza sonra kemik kaybının çok görüldüğünü hatırlarsak erken dönemlerde “kadının yaşamında sporun önemi” o boyutlara gelmiştir ki, AVRUPA KONSEYİ konuyu ele almış ve tüm üye ülkelerde kadınların daha fazla spor yapmaları için gerekli bütün önlemlerin alınması hususunda önerilerde bulunmuştur.

Yapılan tıbbi araştırma sonuçları göstermiştir ki; spor yapan kadınlar, yapmayanlara oranla büyük farklılıklar kazanır. Nitekim 50 yaşında aktif bir kadının endürans kapasitesi 20 yaşında hareketsiz yaşayan bir kadınınkinden yüksek

bulunmuştur.

Sporun insan organizması üzerindeki olumlu yararları görüldükçe, özellikle yakın zamanlarda; bazı Batı Ülkelerinde olduğu gibi bizde de kadın sporcu sayısında önemli artışlar olmuştur. Bu durum ve gelişmeler toplum sağlığı açısından elbette sevindiricidir.

Bu konuda; GENÇ KIZLARIMIZA VE KADIN SPOR DÜNYAMIZA örnek teşkil eden oldukça başarılı birçok sporcumuz vardır. Elbette bunların da kadın sporcu sayısının artmasında büyük payları bulunmaktadır.

Ayrıca SPOR TEŞKİLATINCA ve de bazı basın, özel sektör ve kamu kuruluşlarınca, özellikle belediyeler tarafından düzenlenen SAĞLIK İÇİN SPOR ETKİNLİKLERİ yine bu alanlarda spor yapanların artmasına vesile olmuştur.

Kadınlara önerimiz, takvim yaşlanmasının değil, BİYOLOJİK YAŞLANMANIN önlemlerini almalarıdır. Bırakınız takvim yaşı belirlenmiş normlar ile yürüsün, siz aslolan SPORTİF EGZERSİZLERLE biyolojik yaş-lanmayı durdurunuz veya en azından yavaşlatınız.

İster kadın, ister erkek olsun; egzersizler ne kadar uzun süreli, planlı ve programlı yapılırsa, vücudun FİZYOLOJİK SİSTEMLERİ egzersize o oranda uyum gösterir. Demek ki kadınlar spor yaptıkları takdirde fizyolojik kapasitelerini erkekler gibi yükseltebilirler. Bunun en güzel kanıtı da yıllar önce erkek spor-cular tarafından kırılmış olan bazı rekorların kadın sporcular tarafından yakalanması veya yaklaşılma-sıdır. Kadınların fizyolojik verimliliklerini yükseltebilmeleri için yapılması gereken de; haftanın en az 2-3 gününde büyük kas gruplarını 20-60 dakika süre ile çalıştıracak: HIZLI YÜRÜYÜŞ, JOGGING, AEROBİK, YÜZME, DANS, BİSİKLET VE İP ATLAMA gibi sporları belli programlar dâhilinde uygulamaya koymalarıdır. Özetle, ileri yaş dönemlerine sağlıklı bir şekilde varmak, yaşadığınız günü mutlu bir şekilde geçirmek, sosyal ve beşeri ilişkilerde verimli sonuçlar almak istiyorsanız; EGZERSİZ PROGRAMLARINI günlük yaşamınızın uygun bir zaman dilimine oturtmanız gerekmektedir.



Dr. Mesut NALÇAKAN
Spor Hekimi

SICAĞA BAĞLI RAHATSIZLIKLARDAN KORUNMA VE TEDAVİ

Sıcağa bağlı rahatsızlıklar tamamı ile önlenabilir sorunlardır. Bunun için çevresel risklerin saptanması ve gerekli önlemlerin alınması gerekir.

Çevresel koşullara uyum (Aklimatizasyon); sporcunun sıcağa maruziyetini giderek artan bir şekilde düzenleyerek uyum sağlanabilir. Sıcağa ve neme uyum açısından sporcunun yarışma bölgesine 10-14 gün öncesinden gitmesi, yapılacak antrenmanların şiddet ve süresinin kademeli olarak artırılması önerilir. Sporcu soğuk bir iklimden sıcak bir ortama geliyorsa bu süre daha uzun olacaktır. Çocukların uyumu yetişkinlerden daha yavaş olacaktır. Giyisi ve malzemeler de bu alışma süresi içerisinde kademeli olarak artırılmalı, müsabakada kullanılacak düzeye getirilmelidir.

Antrenman ve müsabakalarda düzenlemeler; sezon hazırlık döneminde ilk 2 hafta egzersiz süresi ve şiddeti kademeli olarak artırılmalı. Antrenman ve müsabakanın saatleri günün çok sıcak saatlerinde olmayacak şekilde düzenlenmelidir. Yüksek nem oranı sıcaklığın etkisini artırır, buna göre egzersizin şiddet ve süresi azaltılabilir. Yazın en sıcak zamanda saat 11 ila 15 arası aktivite yapılmamalı. Gölge çalışma alanları bulunmalı, gölge alanlarda sık molalar verilerek su içmeleri sağlanmalı. Beş dakikalık bir mola bile vücut sıcaklığında anlamlı bir düşme yapacaktır. Yüz, saç ve elbiseleri zaman zaman ıslatmak, giyinme veya dinlenme alanlarında bir fan bulundurarak hava akımını sağlamak sıcağın etkisini azaltacaktır. Sıcak havalarda aynı gün birden çok antrenman yapılacaksa süreleri ve şiddetleri azaltılarak, egzersizler arasına en az 3 saatlik toparlanma süresi konulmalı. Antrenman ortamında saha kenarında tıbbi yardım için malzeme ve gerekli durumlarda acil yardım için telefon hazır bulunmalıdır. Aralarda sporcuların soğumaları için içecek yanı sıra soğuk havlu, sünger, su bulundurulmalıdır.

Giyisiler açık renkli, hafif ve güneş ışınlarından koruyucu olmalıdır. Koyu renkli giyisiler sıcağı emer. Nem alma özelliği olan malzemelerle yapılan giyisiler ısıнын uzaklaştırılmasını kolaylaştırıcı etki sağlar. Koruyucu malzemeler terin buharlaşmasını azaltarak sıcağa bağlı rahatsızlık riskini artırabilir.

Sıvı alımı; zamanında yeterli sıvı alımı sağlanmalıdır. Egzersizden 2 saat önce 500 ml su veya sporcu içeceği alınmalı, eğer idrar yoksa egzersizden 15 dk önce bu tekrarlanmalı. Egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir 150-200 ml sıvı alımı sağlanmalıdır. Alınacak sıvıda % 6-8 karbonhidrat ve elektrolit olması performans açısından önerilir. İki saate kadar olan aktivitelerde ağırlık kaybının büyük kısmı kaybedilen sıvının göstergesidir ve bu miktarda

sıvı alımı en kısa sürede yapılmalıdır. İdrar miktarı ve rengi vücut sıvısı hakkında bilgi verir. İdrar miktarı çok ve rengi açık sarı ise sıvı açığı oluşmamıştır. İdrar rengi koyulaşması ve miktarının azalması sıvı açığının göstergesidir. Sporcuların antrenman öncesi sonrası ağırlık takipleri yapılmalıdır.

Spora katılım öncesi tam bir tıbbi anamnez ve fizik muayene yapılmalıdır. Kadınlarda, çocuklarda, kondisyonu düşük olanlarda, şişmanlarda risk biraz daha yüksektir. Orak hücre anemisi, astım, diyabet, epilepsi, kalp hastalıkları, ateşli hastalıklar, barsak hastalıkları, daha önce geçirilmiş sıcağa bağlı rahatsızlık öyküsü, gebelik, efedrin gibi çeşitli ilaç kullanımı, alkol, kafein alımı sıcak çarpmasını kolaylaştıran faktörler arasındadır.

Eğitim; sporcular, hakemler, antrenörler ve sporcu destek personeli yükselmiş vücut sıcaklığı, kuvvetsiz hissetme, kramplar, hızlı ve zayıf nabız, baş dönmesi, solukluk, yüzde kızarıklık, aşırı yorgunluk, bulantı, sersemlik, konuşma bozukluğu, görmede sorunlar, bayılma, konfüzyon gibi sıcağa bağlı rahatsızlıkları düşündürecek bulgu ve semptomlar konusunda bilgilendirilmeli ve uyanık olmaları sağlanmalıdır. Böylece sporcu kendinde veya arkadaşında benzer sorun ile karşılaştığında erken dönemde yardımcı olabilecektir. Antrenörler sporcusunu tanımalı ve sınırlarını iyi bilmelidir, sporcularının sıcağın etkilerine karşı gerekli önlemleri almalarını sağlamalıdır.

Saha Kenarında Tedavi; önemli olan tedavide gecikmenin olmamasıdır. Şüphe edilen her durumda aktivite hemen sonlandırılır. Sporcu serin, gölge bir ortama alınır Tüm giyisiler çıkartılır, soğutma uygulamaları başlanır. Fan veya püskürtme soğuk su buharı varsa soğutmada kullanılabilir. Kasık, koltuk altı ve boyun bölgesine buz paketleri ile soğuk uygulaması yapılır. Ciddi durumlarda soğuk buzlu suya daldırma etkilidir. Soğuk ve tercihen mineral içeren sıvılarla (sporcu içecekleri olabilir) ağızdan sıvı alımı sağlanır. Vücut sıcaklığı düzenli olarak rektal ölçülmeli ve yaşamsal bulgular değerlendirilmelidir. Bulgular daha ciddi ve ağızdan sıvı alınmıyor ise damar yolundan sıvı uygulanması yapılması gerekebilir. Çoğunlukla hızlı bir düzelleme görülür, gene de sporcuya o gün içerisinde yarışma veya antrenman yaptırılmaz. Bilinç durumunda değişiklikler, nöbet varsa ya da vücut sıcaklığı 41°C üzerinde ise sıcak çarpması olarak değerlendirilmeli ve ileri acil müdahale için hastaneye nakil planlanmalıdır. Ancak soğutma hemen başlanmalıdır. Sıcak krampları için etkilenen kaslara pasif germe uygulanır.



İZMİR BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



Dünyanın en tatlı
hayvanları YouTube'da
İzmir'in en tatlı
hayvanları İzmirTube'da
**İzmir Büyükşehir Belediyesi
YouTube Kanalı Açıldı!**



Abone ol

youtube.com/izmirtube

İZMİR ► TUBE