

1500'ÜN EN HIZLISIN “YENİ SÜREYYA

Süreyya Ayhan, 1500 m'de Avrupa şampiyonu, bu yıl dünyanın en iyi derecesine sahip, Avrupa kıtası adına Dünya Kupası'nda birinci oldu ve dünyanın en iyi sporcusu seçildi. Bütün bu başarılar 11 yıllık bir çalışmanın eseri. Bugünlere kolay gelmediğini bildiğimiz Süreyya Ayhan'a ve onu hazırlayan antrenörü Yücel Kop'a Türkiye'de yeni Süreyyalar yetiştirebilmesi için neler yapılabileceğini sorduk.

BTD- Kendine belirlediğin hedef ne? Örneğin, şu sürenin altında derece yapacağım gibi bir hedefin var mı?

S.A. Bizim bu yıl kendimize biçtiğimiz hedef Avrupa şampiyonluğu ve 3:59'un altında koşmaktı ve bunlara ulaştık. Önümüzdeki sene için hedeflerimiz biraz daha büyüdü; dünya şampiyonluğu oldu. Bu durumda da dünya şampiyonluğunun getirdiği dereceyi ne kadar aşağıya çekebilirsek ona ulaşmaya çalışıyoruz. Daha sonraki hedef 2004'teki olimpiyatlar. Bu hedefe de ulaştıktan sonra, hedefim sürekli zirvede kalabilmek. 3:57:75'le zaten şu anda dünyanın en iyi derecesine sahibim, bunu ne kadar aşağı çekebilirim o kadar çekmek istiyorum. Ama, şu da var ki genellikle dereceye değil, şampiyonluğa koşulur. Elbette dünya rekoru kırmak istiyorum ama, bütün bunlar zamanla olacak şeyler.

BTD-Üniversitelerde ya da enstitülerde sporculara yönelik olarak yapılan projelere ya da uygulamalı testlere katıldın mı? Senin performansını, çalışmalarını izleyen bilimsel bir projede yer aldın mı?

S.A. 2000 yılında ve geçen yıl Hacettepe Üniversitesi'nde yürütülen ve benim çalışmam, antrenmanlarıma uygun testlere girdim. Ancak, bazı nedenlerden bu testlerin devamını getiremedik.

Biz bu tür bilimsel desteklerin olmasını herkesten çok istiyoruz. Hatta, antrenörüm laktik asit ölçüm aletinin bütün illere alınması için uğraşılıyor yıllardır ama, ne yazık ki başaramadı. Biz isteriz ki bu testlerin, çalışmaların hepsi Türkiye'de olsun ama, yok. Bu nedenle bunları yaptırmak için yurtdışına gidiyoruz.

Y.K. Ama aldığımız ilk veriler, bizim çalışmalarımızın bilimsel verilere göre doğru yolda olduğu yönünde. Biz çok istiyoruz bu tür projelerde yer almayı ama, ne yazık ki ülkemizde bu tür pek fazla proje yok. Bu çalışmalara daha çok yurtdışında katılmayı düşünüyoruz. Aslında yaptığımız çalışmaların, uyguladığımız programın doğruluğu 11 yıldır her geçen gün elde ettiğimiz derecenin daha da ileri gitmesinden anlaşılabilir. Ama, yine de yaptığımız işi bilimsel temele oturtmak, bilimsel anlamda da onay almak adına bu testlere ve çalışmalara inanıyoruz.

BTD-Nedir bu testler?

Y.K. Öncelikle sağlık taraması. Bir kere kan değerlerine bakılacak. 8 ay boyunca antrenman yapıyoruz ve yarış koşuyoruz. Bu yarışlarda çok

sert dereceler çıkıyor; vücut aslında bu arada yıpranıyor, vücuttan birtakım şeyler eksiliyor. Bunların saptanması gerek öncelikle. Testler yardımıyla bunlar belirlenip, gerekli destekler, programlar uygulanacak. Ayrıca işin bir de ortopedi kısmı var. Herhangi bir sakatlanma durumu ya da zedelenme var mı, araştırılacak. Örneğin, Süreyya'nın belinde bir sorun var. Bunu hem tedavi ediyoruz, hem de antrenmanla güçlendiriyoruz. Tıbbi ve mekanik destekler sağlamak gerek sporculara. Bu yıl Hacettepe Üniversitesi'ndeki spor hekimi hocaların sakatlık konusunda çok yardımını gördüğümüzü de söylemeden geçemeyelim.

BTD-Sen Türkiye'de atletizm yapılabileceğini herkese kanıtladın. Yeni Süreyyalar yetiştirebilmesi için mutlaka söylemek istediğin şeyler vardır.

S.A. Aslında ülkemizde o kadar çok Süreyya var ki. Bunların ortaya çıkarılabilmesi için desteklenmemeleri, aksine

desteklenmeleri gerekiyor. Ayrıca bilimin desteği de şart. Örneğin, bu yıl bir proje başlatıldı; 81 ilde önce köylerde yapılan seçmeleri geçen çocuklar, ilçe seçmelerine, onu geçenler il seçmelerine katıldılar ve pilot il takımlarıyla, kendi ili dereceye girememiş ama, çok iyi dereceler elde etmiş çocuklar seçildi. Geleceğin atletleri olarak yetiştirilecek bu 60 çocuk, Hacettepe Üniver-

stitesi Spor Bilimleri Teknoloji Yüksek Okulu'nda testlerden geçirildiler.

Ancak, önemli olan bu testlerin ve izlemelerin sürekliliği. Ama, bunlardan da önemlisi çocukların spor yapabilmeleri için gerekli ortamın sağlanabilmesi. Bir başka



DAN BİLİM VE TEKNİK'E LAR YETİŞECEK"

proje de Çocuk Esirgeme Yurtları'nda kalan çocuklar için uygulanan proje. Bu projenin ilk evresi bu çocuklara toplumu sevdirmek, toplumu seven ve toplum tarafından sevilen sporcular olarak yetiştirilmelerini sağlamak.

Bir çocuk çok yetenekli olabilir, testlerde de çok iyi sonuçlar almış olabilir ama, maddi olanakları elvermediği için, bir dolmuş, otobüs parası veremediği için antrenmanlara katılamıyor. Ben de benzer şekilde seçilmişim. O zamanlar Spor Eğitim Merkezleri vardı, yalnızca sporcuların kaldığı yatılı merkezler. Ben 12-13 yaşında spora başladığımda, ailemin yanından ayrılmış buraya kalmaya başlamıştım. Yemeğimizi orada yer, okullarımıza oradan giderdik, harçlıklarımız da oradan verilirdi. Şu anda bu merkezlerden yalnızca Ağrı'da var, birkaç ilde de yeniden açılacak. Bunların her ilde olması bence atletizme çok yararlı olacaktır. Evde yiyecek ekmeği olmayan çocuk, bu merkezlerde kalırsa ne yemek, ne de yol parası gibi sıkıntılar çekecek; bu sorunları ortadan kalkmış olacak. Bu sorunları çözmekle de iş bitmiyor. Bütün bunları sağladıktan sonra, çocuklara gerçekten yetebilecek, bu işi iyi bilen antrenörler sağlanmalı. Ne yazık ki, ülkemizde atletizm konusundaki kapasitesi yeterli olan çok az sayıda antrenör var.

BTD-Kulüplerin atletizme yaklaşımı nasıl?

Y.K. Aslında kulüpler bu işe pek ciddi bakmıyorlar. Genellikle sporcu yetiştirmek yerine, yetişmiş hazır sporcu peşindedir. Bir altyapı oluşturmak gibi bir düşünceleri yok. Bu nedenle de bir yerden sonra tıkanıyorlar.

S.A. Atletizm o kadar zor bir spor ki, üstüne bir de bu olanaksızlıklar binince yapan kişinin pes etmesi, vazgeçmesi çok kolay aslında. Sporcu motive edecek bir şeyler olmalı. Kulüpler bunları sağlayabilir, ama ne yazık ki yapmıyorlar. Ne doğru dürüst bir maddi destek sağlıyorlar, ne de bilimsel anlamda aydınlatıcı ve sporcuya yönelik çalışmalar yapıyorlar. Aslında çocukları motive etmek öyle kolay ki, onlarla ilgilenildiğini görünce çok daha şevkle çalışıyorlar.

BTD-Bir de bu işin psikolojik yönü var. Sen nasıl bir denge sağlıyorsun?

S.A. Her işte olduğu gibi bunda da psikolojik durum çok önemli. Özellikle sporcu yaşantısı çok zor olduğu için daha da farklı bir yeri var. Sporcunun kafası rahat olmazsa eğer, bırakın yarışı, antrenmanı bile sağlıklı olmaz. Elbette bu, Türkiye koşullarında çok güç. Her sporcunun bilimsel desteğinin yanında, bunun bir parçası olan psikolojik desteği alması da şart. Ayrıca yaptığı işe saygı duyulması da sporcu için büyük motivasyon sağlar. Örneğin, ben bir çocuğa t-shirtümü hediye ettiğimde, ertesi gün o çocuğun yaptığı

antrenman bambaşka oluyor. Çünkü, onun yaptığı işe saygı duyulduğunu hissediyor ve daha büyük bir azimle sarılıyor antrenmana.

BTD-Sen artık istediğin desteklere kavuştun mu?

S.A. Şu anda sponsorluk görüşmelerimize başlamadık, bir hafta sonra başlayacağız. Ben bana çok fazla destek verilsin düşüncesinde değilim; artık kendimi kurtardım diye düşünüyorum. Ama, benim beklediğim ve kafamda olan tek şey, benden sonrakilere destek çıkılması. Çünkü, ben bu yere çok zor geldim. Benden sonrakiler benim kadar mücadele etmek zorunda kalmaları istiyorum. Sporcunun mücadele etmesi gereken şey, yaptığı antrenmandır, kendisidir. Bugüne değin koşullar benim için de tamamen farklı olsaydı, bu yıl yaptığım dereceyi belki de 2-3 yıl öncesinden yapardım. Örneğin, Türkiye'de okul ve spor yaşantısını bir arada yürütmek çok zor. Özellikle üniversiteyle birlikte spor çok zor yürüyor. Yurtdışında bu iş böyle değil, ilköğretimden itibaren yetenekli çocuklar özel olarak eğitiliyorlar, burslar kazanıyorlar.

Bizdeyse, bir sporcu en verimli çağında üniversiteye giriyor, ama ne yazık ki üniversite eğitimi boyunca hep performansı düşüyor. Atletizmle hayatını kazanmak diye bir şey ülkemizde bugüne kadar hiç yerleşmediği için, spor hemen arka plana itiliyor. Ama, ben artık insanların önünde iyi bir modelim. Bu işin böyle olmak zorunda olmadığını gösterdim.

BTD-Süreyya'nın antrenman programı nasıl? Nasıl bir yöntem uyguluyorsunuz?

Y.K. Yarış dönemlerinden önce yaklaşık 7-8 ay boyunca günde 6-7 saat antrenman yapıyoruz. Sabah mekanik antrenmanla başlıyoruz; sırtı, bacakları güçlendirecek aletlerle çalışıyoruz. Kahvaltıdan sonra, bir süre uyku, sonra yine hafif antrenman ve akşam üstü asıl yüklenme antrenmanı uyguluyoruz. Hazırlık dönemlerinde, bacakları ve bağ dokuları güçlendirmek için genellikle arazi koşusu yapıyoruz. Kamplarımız oluyor çeşitli yerlerde. Bir antrenörün en çok dikkat etmesi gereken şey, sporcuyu hedeflediği yarışlardan önce maksimum performansına ulaştıracak şekilde çalıştırmaktır. Biz Süreyya'nın belindeki sakatlık nedeniyle bu yıl tek uçlu bir hedef belirledik. Avrupa Şampiyonası'nı hedefledik ve bu sakatlık yüzünden daha önce yapılan Golden League yarışlarına katılmadık.

Süreyya'nın çalışma yönteminde de tüm dünyada uygulanan, kabul gören şeyler de var elbet-

te. Ama, bunların hiçbirini biz, bilinçsizce uygulamıyoruz. Her şeyden önce kan testleri sonuçlarına göre birtakım şeyleri uygulamaya ya da uygulamamaya karar veriyoruz. Örneğin, tüm dünyada bilinen, yüksek irtifada antrenman yapma yöntemini bile, sporcunun birtakım fizyolojik değerlerine göre değerlendirmek gerekir. Yani, her sporcunun öncelikle sağlık durumu, sonra da fiziksel ve psikolojik durumuyla yaşı gibi kriterler göz önünde tutularak bir antrenman programı, yöntemi geliştirmek gerekir. Süreyya Ayhan'ın çalışma yöntemi her atlete iyi gelecek, olumlu sonuç verecek diye bir kural yok. Ayrıca, Süreyya'nın yine fizyolojik durumuna göre uygulanan özel diyeti, başka birinin vücudunda neyin eksik, neyin fazla olduğuna ya da neye gereksinimi olduğuna göre değişiklik gösterebilir.

BTD-Yarışı hep açık farkla önde götürüp bitirmesi bir taktik mi? Bunu nasıl sağlıyor?

Y.K. Süreyya her zaman önde koşmayı seven bir atlettir. O nedenle yarışta önde gitmesi Süreyya için çok doğal. Ama, evet bu bizim uyguladığımız bir taktik ve rakiplerin durumuna göre bu taktik değişebilir de. Bunu nasıl sağladığımıza gelince, dediğim gibi bu, bizim taktiklerimiz ve rakiplerimizin öğrenmesini istemiyoruz.

Süreyya bundan sonra, sürekli olarak bir diyetisyen, masör ve spor hekimiyle birlikte çalışacak. Bu sayede Süreyya'nın, işinin uzmanı kişilerden daha profesyonel destekler görmesi sağlanacak. Ayrıca, iklim nedeniyle kış aylarında yüksek irtifada gerçekleştiremediğimiz çalışmalarımızı artık, yurtdışında yapabileceğiz. Bütün bunlar Süreyya'nın dünya çapında bir atlet olarak, performansını sürekli artırması adına yapılması gereken şeyler.

BTD-Bilim ve Teknik okurlarına söylemek istediğin bir şey var mı?

S.A. Bize verilen destek kadar önemli olan bir şey de dergilerde çıkan yazılar. Çünkü, birçok kişi Bilim ve Teknik Dergisi'ni alıp okuyor ve bilgi sahibi oluyor. Örneğin, bir öğrenci ya da ailesinin bu dergiyi alması, o çocuğun spora başlamasını sağlayabilir ve izlemesi gereken yolu gösterebilir. Şunu da eklemeliyim, bir sporcunun istediği yere gelebilmesi için bilimsel destek şart. Bilimsel veriler, çalışmalar, testler olmadan dünya çapındaki rakiplerle mücadele etmek çok zor.

Elif Yılmaz

Bülent Gözcüoğlu

Bilim ve Teknik Ekibi Süreyya Ayhan'la görüştü.

