

TAEKWONDO

**Türkiye
'SERVET'
buldu**

**Olimpiyata
bir bilet
cepte**

**Ali Şahin
'Hedef Londra'**





En önemli boşlukları birlikte dolduruyoruz!

2004 yılından bugüne Spor Toto; Devletimize... 2.733.919.805,00 TL, Futbol Kulüplerimize... 917.282.042,00 TL, Sosyal Kuruluşlarımıza... 869.550.267,00 TL, Halkımıza... 7.014.282.995,00 TL kaynak sağladı.

Ülkemiz 470 adet yeni spor tesisi kazandı.

Emeği geçen herkese teşekkür ederiz.



Spor Toto ve iddaa, Spor Toto oyunlarıdır.





ANKARA

Kaliteli hizmet ve koşulsuz misafir memnuniyeti...



1999 yılından beri Türk turizmine hizmet vermekte olan Angora Hotel, başkentin eski yerleşim merkezinde Ankara Tenis Kulübü karşısında, şehrin tüm bölgelerine kolay ulaşım mesafesindedir. Angora Hotel, teknoloji, konfor ve rahatlığı buluşturarak dizayn edilmiş 5'i suit, 7'si corner suit olmak üzere 91 oda, 180 yatak kapasitesi ile hizmetinizdedir. Tecrübeli toplantı ve ziyafet ekibi, düzenleyeceğiniz organizasyonların başarılı ve keyifli geçmesi için sürecin başından sonuna kadar yanınızda olacaktır.

İSTANBUL CAD. SOYDAŞLAR SOK. NO: 16 (ANKARA TENİS KULÜBÜ KARŞISI) ANKARA
TEL. 0312 311 56 56 - FAKS. 0312 56 06 65M. 0507 960 11 18 - 0507 960 11 23
INFO@ANGORAOTEL.COM.TR - WWW.ANGORAHOTEL.COM

SPORUN YENİ BAKANI SUAT KILIÇ



Devlet Bakanlığı'ndan müstakil bakanlığa dönüştürülen sporun, yeni patronu, Suat Kılıç. 61.Hükümetin en genç Bakanı unvanını da alan Kılıç, bu görevi yapacak 30.isim oldu.

9

TÜRKİYE GÜNEY KORE'DE TARİH YAZDI



Türkiye'nin madalya lokomotifi Taekwondo Federasyonu, ilkleri gerçekleştirmeye Güney Kore'de de devam etti.

10

ALTIN ADAM SERVET



Türkiye Güney Kore'de Servet ile güldü. Dürdane, Rukiye ve Ridvan bronz madalyada kaldı.

21

HEDEF LONDRA



Milli Takımlar Teknik Direktörü Ali Şahin, bugüne kadar gelinen süreci ve bundan sonrasını, Taekwondo Dergisi'ne anlattı.

30

Sayı: 1 EYLÜL 2011

İMTİYAZ SAHİBİ
Türkiye Taekwondo Federasyonu adına
Yrd.Doç.Dr. Metin ŞAHİN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Ramazan ERÇİN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Muammer CAMBAZ

EDİTÖR
Murat TARHAN

YAYIN KURULU
Ali SAĞIRKAYA
Dr. Oktay DUYMAZ
Lütfi AAYDIN

Ahmet BAYMAZ
M.Kemal BİLİM
Fahri AYKIRI
Alaattin ÇOBAN
Abdullah YOLBİR
İbrahim UZUN
Mehmet YANIK
Bayram TURTAY
Nihat DOLAS
Zekeriya TUTAR

YAYIN DANIŞMANLARI
Ali ERDOĞAN
Bülent KARADAŞ
Boğaçhan KARASU

HABER VE FOTOĞRAFLAR
Türkiye Taekwondo Federasyonu

YAYIN TÜRÜ
Aylık Süreli Yayın

Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanlığı
Adres: Ulus İşhanı A-Blok
Kat: 3 Ulus - Ankara

Telefon: (0312) 310 88 16
Fax: (0312) 310 90 42

E-mail:
taekwondo@gsgm.gov.tr

SARAR'A TEŞEKKÜRLER



1 - 6 Mayıs 2011 tarihleri arasında Güney Kore'de yapılan Dünya Sampiyonası'nda Bayan ve Erkek Milli Takım ile Teknik Heyetin Kıyafet Sponsoru Sarar Giyim oldu.

36

ŞEHİTLERİMİZİ UNUTMADILAR

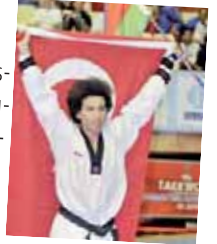


Türkiye Taekwondo Milli Takımı, Güney Kore'de şehitlerimizi unutmadı.

39

BAKÜ'DEN OLİMPİYATA VİZE

Türkiye'yi yine Servet güldürdü. Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de yapılan olimpiik elemelerde altın madalya kazanan Servet Tazegül, 2012 Londra Olimpiyatları'na vizeyi alan ilk Türk taekvandocu oldu.



43

TAEKWONDO AİLESİ İFTARLARDA BULUŞTU



İstanbul, Bursa, İzmir, Ankara, Malatya ve Trabzon'da düzenlenen bölgesel iftar yemekleri coşkulu bir şekilde geçti.

66





Prangaları kırdık

Türk sporunda tarih yazmayı ilke edinen camiamız, kazanımlarına yeni kazanımlar katmaya devam ediyor. Bu manada uzun süredir başarılarımızı paylaşmak ve iftihar duyduğumuz sporcularımızı kamuoyuna daha yakından tanıtmak için yaptığımız çalışmaların en önemli parçalarından biri olan iletişimde, dergimiz sizlerle buluşuyor.

Göreve geldiğimizde 95 bin olan lisanslı sporcu sayımız bugün 250 bin, 322 olan Antrenör sayısı bugün 2 bin 223, 2 bin 15 olan hakem sayısı 4 bin 400 ve en önemlisi de 364 olan kulüp sayısı bin 107'ye ulaşmıştır...

İşte böyle büyük bir aile arasındaki sevgi ve saygı bağlarını güçlendirmek için dergimizi hazırlamak, kaçınılmaz hale geldi. Bu ailenin başında bulunan kişiler olarak bizlerin görev ve sorumlulukları da her geçen gün daha da artıyor.

Yönetimde bulunduğumuz dönemde yaptığımız sabırlı, bilimsel ve sistematik çalışmaların sonunda Türk Taekwondosu,

Dünya ile Avrupa arenasında hak ettiği yere hızla geliyor. Geline bu noktada ve elde edilen başarılarında ekip çalışmasının çok büyük önem arz ettiğini belirtmeliyim.

Olimpiyatlarda Taekwondo branşının her ülkeden bayan ve erkeklerde azami 4 sıklıtte temsil edildiği göz önünde bulundurulduğunda, 2008 Pekin Olimpiyatları'nda tarihimizde ilk kez tam takım ile yer alarak, 2 madalya ile döndük.

2009 yılında Azerbaycan'da bir büyük başarıya daha imza atarak Güney Kore, İran, İspanya, Meksika ve Amerika gibi Taekwondo devlerini geride bırakıp, Dünya Takımlar Şampiyonu olmanın gururunu yaşadık.

Diğer taraftan Avrupa Takımlar ile Büyükler, Ümitler, Gençler ve Yıldızlar Ferdi Avrupa Şampiyonaları'nda sporcularımız arka arkaya genel klasmanda Avrupa Şampiyonu olarak son yıllarda hep zirvede yer aldılar.

Ayrıca Dünya Gençler ve Büyükler Ferdi Şampiyonalarında



büyük başarılar elde edilmiş, aynı şekilde Poomse Milli Takımımız da Avrupa ve Dünya Şampiyonaları'nda hep kürsünün üst basamaklarında olmuştur. Böylece Dünya Taekwondo camiasının takdiri kazanılmıştır.

İşte bize bu büyük başarıları getiren her türlü övgüye layık olan sporcularımız ile onları yetiştiren Antrenör ve kulüplerimizle ne kadar gurur duysak azdır.

Üstelik, bu eşsiz başarıların tamamı, kendi insanımızın eseridir. Biz bu yolda sporcusundan, milli takımlar teknik direktörüne kadar her adımda öz kaynaklarımızdan aldığımız güçle ilerledik. Çünkü, Türk insanına olan inancımızı hiçbir zaman kaybetmedik.

Yıllarca spor yapmış ve spor müsabakalarında haksızlıklara maruz kalmış bunun ızdırabını yaşamış bir kişi olarak, gerek kendi sporcularımız arasındaki rekabette gerekse rakiplerimizle yaptığımız müsabakalarda adil olmaya azami gayret gösterdik.

"Adalet Mülkün Temelidir" ilkesinden sapmayan yönetim anlayışımız, bizi Uluslararası Taekwondo camiasında da etkili ve yetkili konumlara getirdi.

Uluslararası Taekwondo Kurum ve Kurullarında aldığımız görevler yükümüzü ağırlaştırırsa da vatanımız ve milliyetimiz için güzel şeyler yapabilmemizin verdiği manevi haz, yorgunluğumuzu unutturdu.

Bütün bunları başarırken Başta T.C. Hükümetlerimizin, Spor Genel Müdürlüğü teşkilatımızın, kulüplerimizin,

Türk Taekwondosunun temel taşları Antrenörlerimizin ve sevgili gönül dostlarımızın sonsuz desteklerini yanımda bulduk.

Ve...

Gölgede yaşayarak güneşi göremeyeceğimizin idrakine vardık. Kaplumbağalarla yürümeye mahkûm edilen küheylanların ayağındaki prangaları kırdık.

Bundan sonra da camiamızın teveccühü ve destekleri ile ay yıldızlı bayrağımızı Dünya'nın zirvesinde dalgalandırıp, Türk sporunun "Lokomotifini" olmaya ve madalya yükünü taşımaya devam edeceğiz.

Gözyaşı değil, ter dökmeye kararlıyız.

Sevgi ve Saygılarımla...

Yrd.Doç.Dr. Metin ŞAHİN

Taekwondo Federasyonu Başkanı

BAŞLARKEN...

Dergi hazırlamak kolay gibi gözükse de aslında oldukça zahmetli bir iş. Dikkat isteyen... Kendine has incelikleri olan... Hata da kabul etmeyen...

Taekwondo camiası da diğer branşlara benzemiyor. Disiplin ve saygının hakim olduğu, geçmişi başarılarla dolu... Dergi ve taekwondo bir araya geldiğinde, çık işin içinden çıkabiliyorsan...

Nereden başlasak bilemiyorum... Dünya Şampiyonası ya da olimpiik elemeler, ilk sırayı alırdı galiba. Servet Tazegül diye bir taekwondo fenomeni ile başlayabiliriz mesela. Amatör branşlara, hele hele taekwondoya uzak birine Servet'i nasıl anlatabiliriz ki...

Yaratıcılıkları baz alındığında futbolda Messi ile kıyaslayabiliriz. Basketbolun star isimlerinden Kobe Bryant da olabilir. Almanya'da yetişen, Türkiye'deki kamplarda yeteneklerine disiplin katan genç şampiyon, Güney Kore'de "En değerli sporcu", yani MVP seçilirken, taekwondonun dünyadaki idolu olma yolunda en büyük adımı da atmış oldu.

Başarısı tesadüf müydü, yoksa bir istikrar gelecek miydi? Bu sorunun cevabı, Azerbaycan'da yapılan olim-

pik eleme öncesi en çok merak edildi. Herkes gördü ki, o artık klas bir sporcu.

Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Metin Şahin, 783 bin 562 kilometre kare topraklardan oluşan bu güzel yurdumuz sınırlarının ötesinde de bir mücadele veriyor. Avrupa Taekwondo Birliği (ETU) Başkanlığı'na soyunan Şahin, başarılı işlerini taçlandırmak istiyor.

ETU'nun Yunanlı başkanının ayak oyunlarına rağmen cesaretle girdiği bu mücadelede herkes Başkan Metin Şahin'in yanında olmalı. Devlet, varlığını hissettirmeli. Buna muhalefet de dahil.

Avrupa ve dünya arenası... Türkiye şampiyonaları... Antrenörler... Sporcular... Spor adamları... Taekwondonun sorunları... Başarılar... Başarısızlıklar... Övgü... Eleştiri... Kamuoyunda hak ettiği ilgiyi göremeyen poomse... Dergide bulabileceğiniz konu başlıkları...

Bir maceraya mı atılıyoruz yoksa zevkli bir işe mi soyunduk, bunu hep birlikte göreceğiz. Bu yolda herkesten destek bekliyoruz. Övgü de olacak, eleştiri de... Alınganlık yok... En iyiyi yapabilmek, bizim bu yoldaki temel felsefemiz...





SPORUN YENİ BAKANI SUAT KILIÇ

Devlet Bakanlığı'ndan müstakil bakanlığa dönüştürülen sporun, yeni patronu, Suat Kılıç. 61.Hükümetin en genç Bakanı unvanını da alan Kılıç, bu görevi yapacak 30.isim oldu.

Kılıç'dan önce bu görevi, Gençlik ve Spor Bakanı olarak, İsmet Sezgin, Sezai Ergun, Ali Adnan Karaküçük, Ali Celalettin Coşkun, Muslihattin Yılmaz Mete, Zekai Baloğlu, Ali Sevkî Erek, Yüksel Çakmur, Talat Asal, Vecdi Özgül, Milli Eğitim, Gençlik ve Spor Bakanı olarak, Mehmet Vehbi Dinçerler, Metin Emiroğlu, Hasan Celal Güzel, Gençlik ve Spordan Sorumlu Devlet Bakanı olarak, İsmet Özarslan, İlhan Aküzüm, Mehmet Ali Yılmaz, Şükrü Erdem, Ömer Barutçu, Ersin Taranoğlu, Bahattin Şeker, Yücel Seçkiner, Fikret Ünlü, Erdoğan Toprak, Mehmet Ali Şahin, Murat Başesgioğlu ve Faruk Nafiz Özak yürütmüştü.

Türk sporunu geldiği noktadan daha yukarılara taşıyacağına inandığımız Bakan Suat Kılıç'a Taekwondo ailesi olarak yeni görevinde başarılar diliyoruz.



BAYKAN SPORUN GENEL MÜDÜRÜ OLDU

Yunus Akgül'ün görevden alınmasıyla Spor Genel Müdürlüğüne Mehmet Başkan atandı. Gençlik ve Spor Bakanı Suat Kılıç, Spor Genel Müdürlüğüne Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Başkanı ve TFF Amatörlerden Sorumlu Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet Başkan'ı atadı. Başkan böylece Bakan Suat Kılıç'ın resmi olarak atadığı üçüncü isim oldu.

TÜRKİYE GÜNEY KORE'DE TARİH YAZDI

Türkiye'nin madalya lokomotifi Taekwondo Federasyonu, ilkleri gerçekleştirmeye Güney Kore'de de devam etti. Gyeongju şehrinde yapılan ve 149 ülke gibi rekor bir katılımın yaşandığı Dünya Şampiyonasında bir altın, bir gümüş ve dört de bronz madalya kazanan Türkiye, böylece tarihinde ilk kez Dünya arenasında altı madalya aldı.

Ay-Yıldızlı ekibimizde altın madalya, 68 kiloda Servet Tazegül'den geldi. Yunus Sarı (Gümüş), Rukiye Yıldırım, Hatice Kübra Yangın, Dürdane Altun ve Rıdvan Baygut (Bronz) diğer madalya kazanan sporcularımız oldu.

Bu başarı, erkeklerde takım halinde üçüncülük basamağına çıkmamızı sağladı. Bayanlarımız ise şampiyonayı beşinci sırada tamamladı.

Milli takımın altın madalya kazanan Servet Tazegül, tüm dünya ülkelerinin de beğeni ve takdirini topladı. Ortaya koyduğu performansla otoritelerden de tam puan alan Tazegül, ayrıca şampiyonanın En Değerli Sporcusu (MVP) seçildi.





TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU, GÜNEY KORE'NİN GYEONGJU ŞEHİRİNDE TARİH YAZDI. DÜNYA ŞAMPİYONASINDA BİRİ ALTIN OLMAK ÜZERE TAM 6 MADALYA KAZANAN TÜRKİYE, BÖYLECE BİR İLKİ DE GERÇEKLEŞTİRDİ.





KADRIYE VE FIRAT ŞANSIZDI

Gyeonju'da ilk gün Kadriye Selimoğlu ve Fırat Pozan, sahne aldı. Bayanlar 49 kiloda tam 10 yıl önce Güney Kore'de Dünya Şampiyonu olan Kadriye Selimoğlu, daha ilk turda Ürdün'den Dana Touran'a 1-0 kaybederek, şampiyonaya veda etti.

Erkekler 58 kiloda Fırat Pozan, ilk turu maç yapmadan geçtikten sonra Kazak Zhalgas Bekkassymov ile karşılaştı. Rakibi karşısında zorlanmayan ve maçı 6-1 kazanan Pozan, ardından da Hintli Kumar Aman'ı 5-1 ile geçti. Genç sporcumuz, madalya maçı yapmak için son engel Dominik'ten Gabriel Reyes ile karşılaştı.

Olimpiyat ikincisi Reyes karşısında tutuk bir maç çıkartan Fırat, son beş saniyeye 2-1 geride girdi. Hakem, köngo vermek için maçı durdururken, saat akmaya devam edince, Teknik Direktör Ali Şahin itiraz etti. Köngo verilmesine rağmen süre geriye çekilmeyince, sporcumuz 2-1 yenik ilan edildi ve elendi.

Dünya Şampiyonası'nın ilk gününde tatamiye çıkan iki sporcumuzdan madalya gelmedi.



YARI FINALE İKİ BİLET

Bayanlarda Hatice Kübra Yangın, erkeklerde de Yunus Sarı, bronzu garantiledi.

Bayanlar 53 kiloda Hatice Kübra Yangın, ilk turu maç yapmadan geçtikten sonra, Porto Rico'dan Myrllam Tavares ile karşılaştı. 1-0 geriye düşmesine rağmen cabuk toparlayan Yangın, 3-2 kazandı ve İngiliz Anna Fisher'e rakip oldu. Genç sporcu bu maçı da 7-4 almayı bildi. Kanadalı Ivett Gonda ile madalya maçına çıkan Hatice Kübra, 7-6 kazanarak adını yarı finale yazdırdı. Günün tek elenen Türk sporcusu, 67 kiloda Burcu Arıpişirici oldu. Senegal'den Mbassa Sakho önünde 18-3 gibi farklı bir skorla galip gelen Burcu, çıktığı ikinci turda Çinli Yunfei Guo'ya 10-6 yenilip,

şampiyonaya veda etti.

Erkekler 80 kiloda ise genç sporcumuz Yunus Sarı, Gyeongju'da müthiş maçlar çıkarttı. Almanya'dan Sebastian Lehmann'ı 3-3 berabere biten üç devrenin ardından al- tın vuruşla geçen Sarı, Aruba'dan Stuart Smith'i de 10-2 ile şampiyona dışı bıraktı. Yunus, daha sonra Haiti'den Rudford Hamon'u 10-4 yenerek, madalya maçı yapmaya hak kazandı. Yunanistan'dan Anestis Nikolaidis karşısında zorlu bir üç devre çıkartan sporcumuz, hakemin de kötü yönetimiyle tam 7 köngo ile son saniyeye girdi. Ancak iyi savunma yapan Yunus 5-3 kazanarak, yarı finale yükselen ikinci sporcumuz oldu.









İLK KÜRSÜ HATİCE VE YUNUS'TAN

Hatice Kübra Yangın, yarı finalde Faslı Lamyaa Bekkali ile karşılaştı. Başlarda tutuk görünen Kübra, 3-0 geriye düştü. Son devrede durumu 3-2'ye getiren sporcumuz, maçı altın vuruşa götürmeye çok yaklaştı. Ancak bunun için gerekli bir puanı alamayınca, Hatice final şansını kaybetti ve Dünya üçüncülüğü ile yetindi.

Yine bir Faslı, Issam Chernoubi ile yarı finalde karşılaşan 80 kiloda Yunus Sarı, dört maç kazanırken sergilediği performansı, devam ettirdi. Tekmelerinin yanı sıra yumruğunu da konuşturan genç sporcu, 5-0 üstünlüğü yakaladı. İkinci devrede skorun verdiği rahatlık nedeniyle üst üste hatalar yapan Yunus, 5-5'lik eşitliğe engel olamadı. Ancak bitime bir dakika kala tolyo chagi (Kafaya tekme) ile üç puan daha alan Sarı, 8-5 kazanarak, adını finale yazdırdı. Finalde rakip, İran'dan Farzad Abdollahi oldu. Heyecanlı olduğu gözlenen Yunus, tecrübesizliğin de verdiği hatalar nedeniyle 5-1 kaybedip, Dünya ikinciliği ile yetindi.

Ay-Yıldızlı ekipte üçüncü gün elenen tek sporcu, bayanlar 57 kiloda Sıla Rumeysa Ölçek oldu. Şampiyonaya iyi başlayan ve Güney Kıbrıs'tan Despina Pilavaki'yi 2-1, ardından da Lübnanlı Paoli Andrea'yı 3-2 yenen Ölçek, İngiliz Jade Jones'a 6-5 kaybedince, madalya alamadan şampiyonaya veda etti.

Bayanlar 62 kiloda mücadele eden ve daha 16 yaşında olan Dürdane Altunel, yarı finale yükselerek, bronz madalyayı garantiledi ve tarih yazdı. Endonezya'dan Vony Permatasari'yi 4-0, Faslı Naima Bakkal'ı 6-0 ve ev sahibi ülkeden Lang Kim'i 7-6'lık skorlarla geçen Dürdane, yarı final yapmaya hak kazandı.

Türkiye'nin altın madalyaya en yakın sporcusu, erkekler 68 kiloda Servet Tazegül, fırtına gibi esti. İlk turu maç yapmadan geçen Tazegül, Gabon'dan Kombila Moundounga'yi 4-2, Yunanlı Georgios Michalidis'i 25-8, Tacikistanlı Farkhord Negmatov'u 13-3 ve Dominik'den Jean Bartermi'yi 15-1'lik sayı farklarıyla yenilerek, yarı finale çıkan ikinci sporcumuz oldu.





DÜNYA ŞAMPİYONASI





ALTIN ADAM SERVET

Türkiye Güney Kore'de Servet ile güldü. Dürdane, Rukiye ve Rıdvan bronz madalyada kaldı.

İlk turu maç yapmadan geçtikten sonra Hong Kong'dan Wai Yeung'u 13-0 teknik üstünlükle geçen bayanlar 46 kiloda Rukiye Yıldırım, daha sonra Rus Anastasia Valueva'yı 8-6, Panamadan Carolena Carstens'i de 4-0 yeni p, adını yarı finale yazdırdı.

Erkekler 74 kiloda son Avrupa Şampiyonu Rıdvan Baygut, yine klasını gösterdi. Virjin Adaları'ndan Marie Jean'i teknik üstünlükle (15-0) geçtikten sonra İsveç'ten Yousif Al Zubeydi'yi de 11-3 yenmeyi bilen Rıdvan, Brezilyalı Henrique Moura'yı zorlu geçen maçta 4-2 ile şampiyona dışı bıraktı. Madalya yolundaki son engelde Çinli Maomao Ren'i 12-5 mağlup eden tecrübeli sporcu, yarı finale yükselen ikinci sporcumuz oldu.

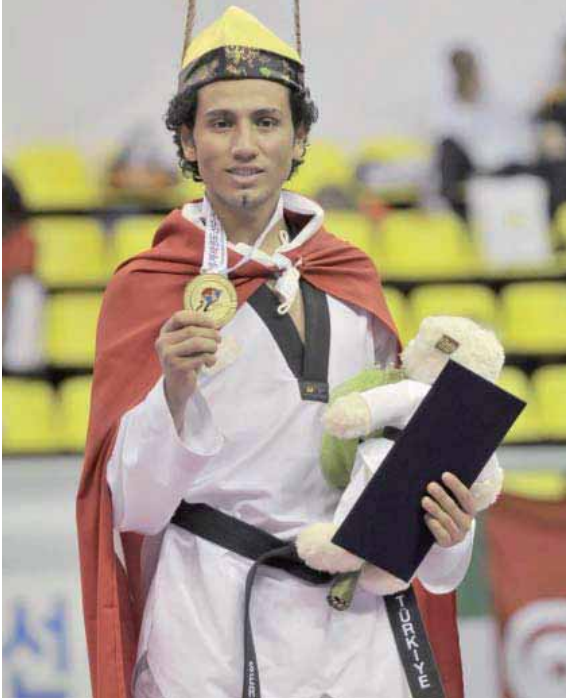
16 yaşında yarı finale kalarak, tarih yazan 62 kiloda Dürdane Altunel, Rangsiya Nisaisom (Tayland) önünde final aradı. 1-0 da öne gecen Altunel, o kovaladıkça rakibi kaçı. Hakemin göz yumduğu bu olay, Dürdane'nin konsantrasyonunu da bozdu. Önce bir puan, ardından da son devrede Tolyo Chagi'ye engel olamayan genç sporcumuz, 4-1 kaybederek, şampiyonayı bronz madalya ile tamamladı.

Türkiye'nin altın madalyaya en yakın sporcusu, erkekler 68 kiloda Servet Tazegül, 2009 yılında yarı finalde kaybettiği İranlı sporcu Mohammad Bagheri'den bu kez rövanş hakemlere rağmen almayı bildi. Önce yarı finalde İngiliz Christopher Dubois'i 15-2'lik sayı üstünlüğü ile geçen milli sporcu, finalde Bagheri ile karşılaştı. Daha atak ve baskılı olmasına rağmen sayı avantajını rakibi yakalayan Servet, yine de yılmadı. Durum 5-3 iken İranlı arkadan tutup tolyo



chogi (Kafaya vuruş) ile üç puan aldı. Ancak orta hakem, Bagheri'ye ceza puanı verdi. İran'ın itirazını inceleyen masa hakemleri, ceza puanını geçerli saydı ancak üç puanı silmedi. Tüm salonun tepkisini çeken bu ters karara rağmen inancını kaybetmeyen Servet, arka arkaya aldığı sayılarla durumu 9-8'e getirip, altın madalyaya uzanan isim oldu.

Erkekler 54 kiloda Ömer Aksoy günün tek sansız ismiydi. Timorlu rakibi gelmeyince ilk turu geçen Aksoy, ardından Mısır'dan Sherif Wasfy ile üç devreyi, 3-3'lük skorla tamamladı. Altın vuruş Wasfy'den gelince, sporcumuz şampiyonaya veda etti.





RUKİYE VE RIDVAN BRONZ ALDI

Yarı finalde ev sahibi Güney Kore'den So Hui Kim ile karşılaşan 46 kilo sporcumuz Rukiye Yıldırım, kontrollü bir maç çıkardı. Sürekli düşen ve puan hamlelerinde elleriyle Yıldırım'ı tutan Kim, hakemden de destek gördü. Üç devre sonunda 1-1'lik eşitlik olunca, altın vuruşa gidiydi. En kötü şampiyonasını geçiren Güney Kore'yi finale taşımakta kararlı gözükten hakemler, uzatma devresinde de tutumlarını değiştirmeyince, morali bozulan Rukiye, rakibi ne puan verdi ve maçı kaybederek bronz madalyada kaldı.

Günün bir diğer kurbanı ise Ridvan Baygut oldu. 74 kilo yarı finalinde Taylandlı Pativat Thongsalup ile karşılaşan Baygut, karşısında bir de Asyalı hakem buldu. Rakibin aldatma dolu sakatlıklarında sporcumuza köngö çıkartan hakem, bitime üç saniye kala son darbeyi vurdu. Thongsalup kendini yere attı, hakem de köngöyü verdi ve Ridvan 2-1 geriye düştü. Son bir çırpınıta bir puan daha verince maç da 3-1 Taylandlı lehi ne sonuçlandı ve sporcumuz bronz madalya ile yetindi.

Bayanlar 73 kiloda Furkan Asena Aydın, ilk turda rakibi çıkmayınca, tur atladı. Daha sonra Arjantin'den Natalia Forcada'yı 8-3 mağlup eden Asena, Fransız Gwladys Epangue'ye 3-1 kaybederek, şampiyonaya veda etti.

63 kilo sporcumuz Cem Uluğnuyan, İsraili Adam Sagır'ı 9-2 yendi. Macar Bence Galambos maça çıkmayınca bir üst tura yükselen Uluğnuyan, Kanadalı Addison'u 2-2 biten maçın uzatma devresinde altın vuruşla geçti. Vietnamlı Chau Huynh'a 5-2 öndeyken, 8-7 kaybeden Cem, elenmekten kurtulamadı.

Üç kez Dünya Şampiyonu olan Bahri Tanırkulu, bekleneni veremedi. İlk turu maç yapmadan geçen 87







kilo sporcumuz, Hırvat Nikola Bojo'yu 11-2 yendikten sonra Alman Alberto Celestrin ile karşılaştı. Son saniyelere 5-4 önde giren sporcumuz, bir anlık dikkatsizliği nedeniyle maçı 5-5'e getirdi. Uzatma devresinde Alman sporcunun kural dışı mücadelesine hakemler ses çıkartmayınca, altın vuruş da Celestrin'den geldi ve Bahri şampiyonaya veda etti.





ALİ VE NUR MADALYASIZ TAMAMLADI

Şampiyonanın son gününde iki sporcumuz mücadele etti. Bayanlar arası 73 kiloda Tatami'ye çıkan Nur Tatar, ilk maçında Ukrayna'dan Maryna Konieva ile karşılaştı. Müsabakayı hep önde götüren Nur, yorgun düştüğü anlarda dahi rakibine şans tanımadı ve 12-8 kazanan taraf oldu.

Sporcumuz daha sonra ev sahibi Güney Kore'den Bom Sae An önünde çeyrek final aradı. 3-0 da öne geçen genç sporcu, son devrede yoruldu ve hem köngö aldı, hem de rakibine arka arkaya puanlar verdi. 15 saniye kala 4-3'lük üstünlüğü yakalayan Sae An turu atlarken, Nur elelen taraf oldu.

Erkekler arası 87 kiloda Ali Sarı, üç devre sonunda 5-5'lik eşitliğin ardından altın vuruşla Katar'dan Abdelqader Aladhmi'yi geçerken, ikinci turda Sırp Vanja Babic'in karşısına çıktı. Zorlu ve çekişmeli geçen müsabaka, 4-4'lük eşitlikle sonlandı. Uzatma devresinde bu kez altın vuruş rakipten geldi ve Ali Sarı kardeşi Yunus Sarı'nın aksine şampiyonayı madalyasız kapattı.









HEDEF LONDRA

MİLLİ TAKIMLAR TEKNİK DİREKTÖRÜ ALİ ŞAHİN, BUGÜNE KADAR GELİNEREN SÜRECİ VE BUNDAN SONRASINI, TAEKWONDO DERGİSİ'NE ANLATTI.

Başarı çitası her geçen gün daha da yükselen, Taekwondo'nun Türkiye'de adeta "Madalya Lokomotifi" haline dönmesinde önemli bir pay sahibi olan Milli Takımlar Teknik Direktörü Ali Şahin, başarıların tesadüf olmadığını, alt yapıya yapılan yatırımın geri dönüşümünü aldıklarını söyledi.

Günü kurtarmanın hesaplarını yapmadıklarının altını çizen Ali Şahin'in bugüne kadar gelen süreç ve bundan sonrası için yaptığı planlarla ilgili düşünceleri şöyle:

"Günü kurtarmayı düşünmedik"

Göreve geldiklerinden bu yana özellikle alt yapıya ciddi yatırımlar yaptık. Milli takımı oluştururken izlediğimiz yol, yaptığımız seçimler, adil olmak ve hak yememek üzerine kurulu. Günü kurtarma adına her şampiyonadan madalya ile dönelim mantığını benimsemedik. Yetenekli ve nitelikli sporcuları milli takımlara ve Türk sporuna kazandırmayı amaçladık.

"Kamplar tecrübe kazandırıyor"

Zengin bir sporcu yelpazemiz var. Onları turnuvalara gönderip, hem tecrübe kazanmalarını sağlıyoruz, hem de büyük şampiyonalar öncesi durumumuzu analiz etme fırsatı buluyoruz. Bakıldığında önemli başarılar yakalamış sporcularımızın yaşları da küçük. Bu da edindikleri tecrübelerden kaynaklanıyor. Sık düzenlediğimiz kamplarda, teknik, taktik kapasitelerini geliştirip tecrübe kazandırıyoruz. Bir de arkadan yetenekli çocuklarımızın gelmesi, her sporcuyla hazır olmaya doğru itiyor.

"Londra'da altın gelecek"

Türkiye, Taekwondo için Dünya'da da önemli bir ülke. Herkes Türk ekolünden bahsediyor. 2012 Londra Olimpiyatları, Türk Taekwondo'su için bir milat olacak. Londra'da mutlaka altın madalya alacağız. Bu potansiyel ve tecrübeye ulaştık. Altın madalyayı daha önce de yakalayabiliirdik. Bazı şanslıklar buna engel oldu. Ancak özellikle elektronik koruyucuya çabuk adapte olmamız, bizi başarıya bir adım daha yaklaştırdı.

"Dünya Şampiyonası daha farklı olabilirdi"

Güney Kore'de Servet Tazegül ile gelen altın madalya önemli. Ancak altın sayımız daha fazla da olabilirdi. Hakemlerin ters kararları, bazı sporcularımızın bekleneni vermemesi, bu sayının artmasına engel oldu. Bu nedenle çalışmalarımızı, eksiklerin giderilmesi yönünde yapıyoruz. Yine de Kore'den mutlu döndüğümüzü söyleyebilirim.

"Bakü'de beklenmedik durum yaşadık"

Olimpiyat kotası almak için Bakü'de önemli bir sınav verdik. Ancak çok iyi hazırlandığımız elektronik koruyucu, burada uygulanmadı. Eski sisteme, yani hakemlerin puanlamasına dönüldü. Bu da bizim sporcularımızı etkiledi. Dünya'da elektronik koruyucuya en iyi adapte olan ülkelerdeniz. Bir kotayı Servet ile aldık. 2012 Ocak'ta Rusya Kazan'da üç kota daha alacağımızdan bir şüphemiz yok.

"Daha da güzel olacak"

Taekwondo için süreç, hep daha da iyiye doğru işliyor. Allah'ın izniyle her şampiyona, her turnuva, her organizasyonda milli marşımızı çaldırıyoruz. Çalışmalarımız, Türk halkına yakışır hedefler ve amaçlar üzerine. Her şeyi madalyaya endekslemedik. Sevgi ve saygı, Türkiye'mizin adına yakışır mücadele, daha da önemli. Sporcularımıza işte önce bunları aşmak, bizlerin temel amacı.





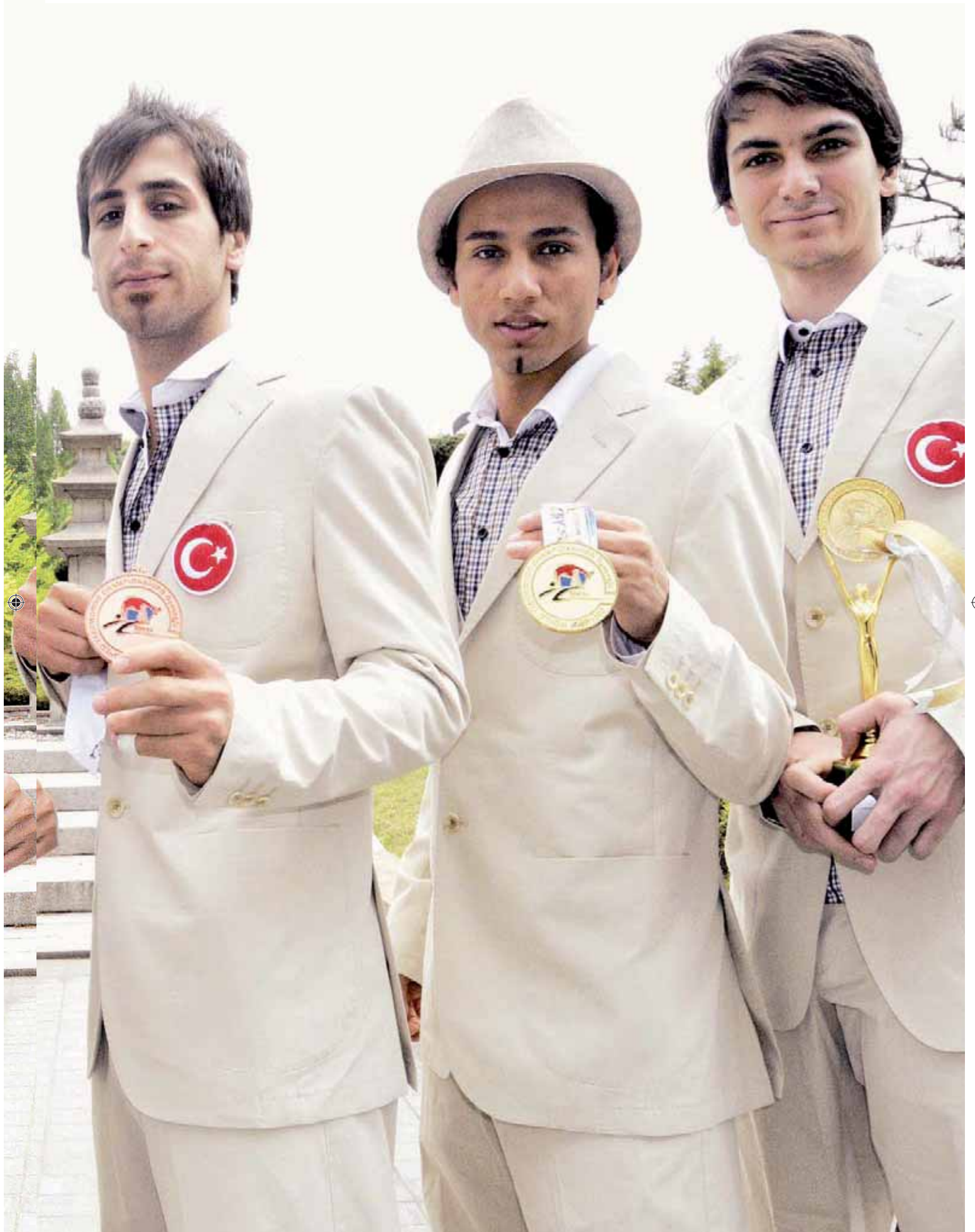






SARAR

Türkiye Taekwondo Milli Takımlar Sponsoru





SARAR'A TEŞEKKÜRLER

1 - 6 Mayıs 2011 tarihleri arasında Güney Kore'de yapılan Dünya Şampiyonası'nda Bayan ve Erkek Milli Takım ile Teknik Heyetin Kıyafet Sponsoru Sarar Giyim oldu. Taekwondo Federasyonu Başkanlığı, bu sponsorluk ile ilgili bir mesaj yayınlamış, Sarar Giyim

Sanayi'ye taekwonda'ya olan destekleri için teşekkür etti. Bu durumun diğer şirketlere de örnek olması gerektiği belirtilen mesajda, "Türkiye'de en çok lisanslı sporcuyu bünyesinde barındıran branşlardan biri olan taekwonda'ya tüm şirketlerin desteklerini bekliyoruz" denildi.



GÖRKEMLİ KARŞILAMA

DÜNYA ŞAMPİYONASINDAN DÖNEN KAFILEYİ
SABAH ATATÜRK HAVA LIMANI'NDA TAEKWONDO AİLESİ KARŞILADI.

Güney Kore'de yapılan Dünya Şampiyonasından dönen Taekwondo Milli Takımı'nı, İstanbul'da görkemli bir kalabalık bekliyordu. İl Temsilciliği ile Tuzla Belediyesi ve Gaziosmanpaşa Belediyesi kulüplerinden yönetici, antrenör ve sporcular, Atatürk Hava Limanı'nda millilerimizi alkışlarla karşıladı.

Kafilde yer alanlara çiçek hediye edilirken, Dünya Şampiyonu olan Servet

Tazegül'ün boynuna bir de celenk takıldı. Sabahın ilk saatleri olmasına rağmen kabileyi karşılamak için hava alanına gelen herkese teşekkür eden Federasyon Başkanı Metin Şahin, "Sizlerin verdiği bu destekle, daha büyük başarılar imza atacağız" dedi.

Hava alanında ayrıca sporculara da kısa bir konuşma yapan Başkan Şahin, sunuları söyledi: "Sizler önemli bir başarı

elde ettiniz. Daha iyi de olabilirdi. Hepiniz madalya alacak güçtesiniz. Maçlarda sansızlıklar da oldu. Artık önümüze bakacağız. Tüm konsantrasyonumuzu, olimpiyat elemesine vermeliyiz. Sizlere teşekkür ediyorum. Biraz dinlenin ve nerede hata yapmış olabileceğinizi düşünün. Sonra da antrenmanlarınıza tekrar başlayın. Durmak yok. Bu güzel ülkemiz sizlerden daha büyük başarılar bekliyor."







ŞEHİTLERİMİZİ UNUTMADILAR

Türkiye Taekwondo Milli Takımı, Güney Kore'de şehitlerimizi unutmadı. 1950'li yıllarda 700'ü aşkın Mehmetçiğin şehit düştüğü topraklarda önemli bir sınav veren taekvandocular, bir görevi de yerine getirmeden edemedi. Busan şehrindeki şehitliği ziyaret eden Ay-Yıldızlı ekip, Gyeongju'da yapılan Dünya Şampiyonası öncesi buruk da olsa büyük bir gurur yaşadı.

Birleşmiş Milletler Anıtsal Mezarlığı'nda yer alan Türk Şehitliği'ni ziyarette bir konuşma yapan Taekwondo Federasyonu Başkanı Metin Şahin, Türk milletinin asırlar boyu her zaman mazlumun yanında olduğuna dikkat çekerek, "Bundan 60 yıl önce Güney Kore halkı işgale uğramış, Birleşmiş Milletlerin aldığı kararla Türk askeri yardıma koşmuştur. Kahramanca savaşan Mehmetçik, yeni bir destan yazmış ve Türk'ün gücünü ispatlamıştır. Bu manada bugün Türk milletini temsil ederek şahadet serbetini içen aziz şehitlerimizi rahmetle ve minnetle anıyoruz, aziz hatıralarının önünde hürmetle eğiliyoruz. Kahraman gazilerimizi de burada saygıyla anıyoruz" dedi.

Takım kaptanı Bahri Tanırıkulu ise burada bulunmaktan ayrı bir gurur yaşadıklarını belirterek, şunları söyledi:

"Türkiye Cumhuriyeti büyük bir devlet. Busan'da bunu bir kez daha anladık. Şehitleri mize çok şeyler borçluyuz. Biz sporcular şehitleri mize olan borcumuzu, elde edeceğimiz başarılarla bir nebze de olsa ödemek istiyoruz. Onlar huzur içinde burada yatıyorlar. Şu an hissettiklerimizi anlatmaya emini m kelimeler yetmez."









GÜNEY KORE'DE DÜNYA ŞAMPİYONU OLARAK
TÜRKİYE'NİN GÖĞSÜNÜ KABARTAN SERVET TAZEGÜL,
AZERBAJCAN'DA DA OLİMPİYAT VİZESİ ALMAYI BAŞARDI.



BAKÜ'DEN OLİMPİYATA VİZE

Türkiye'yi yine Servet güldürdü. Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de yapılan olimpiik elemelerde altın madalya kazanan Servet Tazegül, 2012 Londra Olimpiyatları'na vizeyi alan ilk Türk taekvandocu oldu. Yunus Sarı, Nur Tatar ve Hatice Kübra Yangın ise vize almayı başaramadı.

İlk turda İrlanda'dan Sean Joyce'yi üçüncü devrede 17-5 teknik üstünlükle geçen 68 kilo sporcumuz Tazegül, Endonezyalı Macho Ungan'ı da 9-3 yendi. Amerikalı Terence Jennings'i 10-8 öndeyken nakavt eden Servet, Polonyalı Michal Samaha karşısında kontrollü maç çıkartmasına rağmen 9-3 kazandı ve adını yarı finale yazdırdı. Olimpiyat yolundaki son engel olan Brezilyalı Silva Diego'ya salonu dar eden Servet Tazegül, 13-1 teknik üstünlükle hem finale yükseldi, hem de 2012 Londra Olimpiyatları'nın vizesini aldı. Durmadı Tazegül. Finalde İranlı Mohammad Bagheri ile karşılaşan Servet, Güney Kore'de olduğu gibi yine kazanan (4-3) isim oldu ve altın madalyayı boynuna taktı.

NUR ÜZDÜ

Bayanlar +67 kiloda mücadele eden Nur Tatar, Sudan'dan Inaas Hagar'ı daha ilk devrede 12-0 teknik üstünlükle geçti. Ardından İspanyol olimpiyat ve dünya şampiyonu Rossanna Simon'u 5-1 yenen Tatar, yarı finalde Güney Koreli Sae-Bom An ile karşılaştı. Dünya şampiyonasında ikinci turda kaybettiği An karşısında iki devre puan vermeyen Nur, son iki dakikada yorulunca 4-2 kaybetti ve final şansını kaybetti.

Sporcumuz üçüncülük maçında Rus Anastasia Baryshnikova'ya 3-3'lük eşitliği ardından altın vuruşla kaybederek, olimpiyat vizesi alamadı.





YUNUS BAŞARAMADI

Olimpiyat elemelerinde 80 kiloda mücadele eden Yunus Sarı, beklemediği gibi ilk turu maç yapmadan geçen Yunus, Arjantinli Sebastian Crismanich'i 8-6 yenmeyi bildi. Genç sporcumuz, olimpiyata yaklaşılan maçta Mısırlı Ahmed Abdelhaman ile karşılaştı. İlk devrede 3-0 geriye düşen Yunus Sarı, konsantre olmakta zorlandı. Son devredeki mücadelesi durumu ancak 5-4'e getirebilirdi. Maçı kaybeden Sarı, olimpiyat vizesini alamamış oldu.

HATİCE ALTIN VURUŞLA KAYBETTİ

Olimpiyat vizesi arayan son sporcumuz Hatice Kübra Yangın, ikinci turda Kolombiyalı rakibine "Altın vuruşla" kaybederek, elendi. 57 kiloda mücadele eden, son Dünya üçüncüsü Yangın, daha ilk turu geçmeden elendi. Yunus Sarı ve Nur Tatar'ın başarısız olmasından sonra dikkatlerini çevirdiği Hatice Kübra, ilk turu maç yapmadan geçtikten sonra Kolombiyalı Doris Patiño ile karşılaştı.

Müsabakaya istediği gibi başlamayan sporcumuz, 6-2 geriye düştü. Ancak son devrede müthiş bir dönüş yapan Yangın, skoru 6-6'ya getirerek, maçı uzatma periyoduna taşıdı. Ancak altın vuruş rakip Patiño'dan gelince, Hatice Kübra Yangın elemelere veda etti.





POOMSE'DE ALTINA HÜCUM

Avrupa Taekwondo Birliği (ETU) tarafından bu yıl onuncusu düzenlenen Avrupa Poomse Taekwondo Şampiyonası 21 - 22 Mayıs 2011 tarihleri arasında İtalya'nın Genova kentinde yapıldı. 30 ülkeden 220 sporcunun katıldığı şampiyonada 6 altın, 2 gümüş ve 5 bronz madalya kazanan Türkiye, erkeklerde birinci, bayanlarda üçüncü olurken genel klasmanda ise ikinciliği elde etti. Erkeklerde Türkiye'nin ardından Almanya ikinci, İspanya üçüncü olurken, bayanlarda, İspanya birinci, Almanya ikinci, Türkiye üçüncü oldu.

Türkiye; Büyük Erkekler B (31-40 yaş) kategorisinde Mevlüt Pekcan, Büyük Erkek-

ler C (41-50 yaş) kategorisinde Mustafa Yılmaz, Büyük Erkekler E (61 yaş üstü) kategorisinde Galip Ziya Yalcinkaya, Genç Bayanlar (14-18 yaş) kategorisinde Elif Aybüke Yılmaz, 14-35 Erkek Senkron Takım kategorisinde İbrahim Uçan, Adil Tekin, Mevlüt Pekcan, 36 Yaş Üstü Erkek Senkron Takım kategorisinde Mustafa Yılmaz, Kemal Yılmaz, H.Temel Alper ile altın madalyaya ulaşırken, Genç Erkekler (14-18 yaş) kategorisinde Habib Okcu, 36 Yaş Üstü Pair kategorisinde Nesime Altun-Zeynel Çelik ikilisi gümüş madalya kazandılar. Büyük Bayanlar A (19-30 yaş) kategorisinde Rabia Kim, Büyük Erkekler D (

51-60 yaş) kategorisinde Selahaddin Sahin, 36 Yaş Üstü Bayan Senkron Takım kategorisinde Gamze Sarı, Nesime Altun, Nafia Ünkaracalar, Büyük Erkekler A (19-30 yaş) kategorisinde Fazlı Karışık ile 14-35 Yaş Arası Pair kategorisinde Rabia Kim-Fazlı Karışık ikilisi bronz madalya kazandı.

Büyük Bayanlar B (31-40 yaş)'da Nezhath İslam, 14-35 Bayan Senkronunda Nurcan Mazılı, Özlem Tümay, S.Olgun Bektaşoğlu ve Büyük Bayanlar C (41-50 yaş)'da Çiğdem Topçuoğlu beşinci olurken, Büyük Bayanlar D (51-60 yaş) kategorisinde Sevgican Yalcın altıncılığı elde etti.



RUSYA'DAN 8 MADALYA İLE DÖNDÜK

6. DÜNYA TAEKWONDO
POOMSE ŞAMPİYONASI'NDA AL-
TIN ÇIKMADI ANCAK 1
GÜMÜŞ, 7 DE BRONZ
MADALYA KAZANDIK.

Rusya'nın Vladivostok şehrinde yapılan 6. Dünya Taekwondo Poomse Şampiyonası'nda Türkiye 8 madalya elde etti. Yaratıcı poomse Takımı ile gümüş madalya kazanılırken, diğer kategorilerde de 7 bronz madalya elde ettik.

Sampiyonanın ilk gününde Rabi a Kim, Fazlı Karışık, Elif Aybüke Yılmaz, Adil Tekin ve Nurcan Mazılı'dan oluşan Yaratıcı Poomse Besli Takımı şampiyonada ikinciliği elde etti. Besli Takım kategorisinde, Vietnam 7.58 puanla birinci olurken, Türkiye 7.50 puanla ikinciliği elde etti. Üçüncü ise 7.38 puan kazanan Filipinler takımı oldu. 14-18 Yaş Genç Erkek kategorisinde Habip Okcu, 41-50 Yaş Erkek kategorisinde ise Mustafa Yılmaz bronz madalya kazandı. 36 Yaş Üstü Pair takımımızı oluşturan Nesime Altun, Zeynel Çelik ikilisi şampiyonayı üçüncü sırada tamamladı ve kürsüye çıktı

Sampiyonanın ikinci gününde 36 Yaş Üstü Erkek Takım kategorisinde mücadele eden Mustafa Yılmaz, Kemal Yılmaz ve Hayri Temel Alper'den oluşan takımımız bronz madalya kazanarak dünya üçüncülüğünü elde etti. Sampiyonanın üçüncü ve son gününde dört bronz daha geldi. 31-40 Yaş Erkek kategorisinde mücadele eden sporcumuz Mevlüt Pekcan, 14-35 Yaş Erkek Takımımız Mevlüt Pekcan, Adil Tekin ve İbrahim Uçan, 14-35 Yaş Bayan Takım kategorisinde Serim Olgun Bektaşoğlu, Elif Aybüke Yılmaz ve Nurcan Mazılı bronz madalya kazandılar.

Günümüzde hayatımızı kolaylaştırmak üzere sunulan aletler, bizi daha az hareket eder hale getirdi. Şişmanlık (obesite), metabolik sendrom, yüksek tansiyon, kolesterol yüksekliği, koroner kalp hastalığı, insüline bağımlı olmayan tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, osteoporoz hareketsiz yaşamın bize getirdiği bazı hastalıklar.

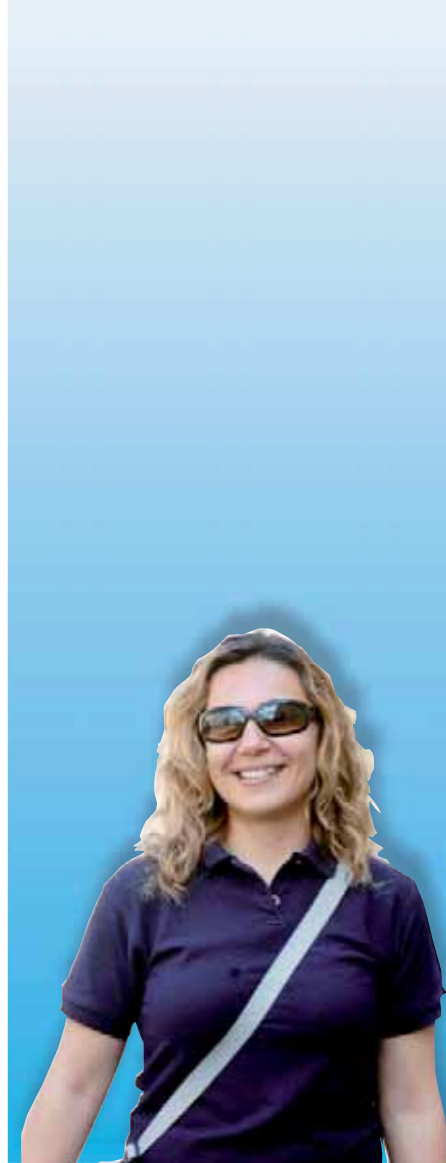
Tüm bu hastalıklardan uzak kalabilmek ve yaşadığımız hayatın kalitesini arttırarak iyi yaşlanabilmek için egzersiz yapmalıyız. Ancak egzersiz yaparken de dikkat etmemiz gereken bir takım kurallar vardır.

Bunları kabaca sıralayacak olursak; Egzersize başlamadan önce her bireyin genel bir sağlık kontrolünden geçirilmesi önerilir. Kişinin yaş ve genel sağlık durumuna uygun olarak değerlendirilmesi, kullandığı ilaçların ve kronik sağlık sorunlarının sorgulanması ve kişiye özel egzersiz reçetesini belirlemek üzere bir spor hekimine danışılması uygundur.

Egzersiz sırasında baş dönmesi, baygınlık hissi, çarpıntı, göğüs ağrısı, bulantı ve kusma gibi şikayetler olduğunda egzersiz sonlandırılmalıdır.

Egzersiz kademeli olarak arttırılmalı, birden aşırı yüklenmeden kaçınılmalıdır. Egzersiz öncesi ısınma ve egzersiz bitiminde de soğuma hareketleri ihmal edilmemelidir. Isınma ve soğuma özellikle ileri yaş grubunda dikkatle yapılmalı, soğuma en az 10 dakika sürmelidir. Her egzersiz sonunda uygun bir soğumayla esneklik egzersizlerinin yapılması kas-iskelet sistemine yönelik yaralanmaları azaltır. Esneklik egzersizleri yavaş ve bekleyerek yapılmalı, aceleye getirilmemelidir. Kas kuvveti ile birlikte esnekliğin kazanılması, kas ve bağlara yönelik görülebilecek ağrı, kramp ve diğer kronik ağrılarının ve sakatlanma olasılığının azalmasını sağlar.

Egzersize başlarken aç yada tok olmak gerekir. Egzersize başlamadan iki saat önce hafif şeyler yemek yerinde olur. Yüksek şeker içeriği olan gıdaların alınması egzersiz sırasında kan şekerinin ani düşmesine ve baygınlık hissine neden olacağı için uygun değildir. Yine ağır bir öğünün ardından yada uzun süreli açlığın ardından da spor yapmak uygun değildir. Tip 1 Diyabeti olan yada insülin kullanan kişilerde yine hekim kontrolünde egzersiz yapılmalıdır.



UZM. DR. TUĞBA KOCAHAN
SPOR HEKİMİ

Sıvı alımı son derece önemlidir. Egzersize başlamadan 1-1,5 saat önce sıvı almaya başlanmalı ve egzersiz sırasında azaltılmalıdır. Egzersiz tamamlandığında da sıvı alımına devam edilmelidir. İdeali sıvı alımını gün içine yaymak ve susuzluk hissi oluşmadan sıvı almaktır. Belli yaşın üzerindeki kişiler vücudun sıvı kaybına daha duyarlıdır ve susuzluk hissi de yeterli olmayabilir. Bu nedenle kırk yaşın üzerindeki kişilere sıvı alımı hatırlatılmalıdır. Alınan sıvının şeker oranı yüksek ve çok soğuk olmamalıdır. Egzersiz sırasında alınacak sıvının şeker oranı % 5-6' yı geçmemeli, 12-13 derece gibi serin bir sıvı olmalıdır, iklim faktörü göz önüne alınmalıdır.

Egzersiz sırasında kullanılan ayakkabı önemlidir. Yapılan spor tipine uygun, zeminden gelen şoku absorbe etme özelliğine sahip olan, çok sert ve çok yumuşak olmayan, ortopedik tabanlı, yere temas yüzeyi çok dar ve ince tabanlı olmayan ayakkabılar uygun olacaktır.

Egzersiz sırasında giyilen giysilerin pamuklu, teri çekecek, hafif giysiler olması, pamuklu spor çorapların ve uygun spor ayakkabıların giyilmesi özellikle ayak duyarlılığı azalmış ve diyabeti olan kişiler için önemlidir. Teri emme özelliği olmayan, cildin hava almasını engelleyen naylon giysiler giyilmemelidir.

Egzersiz yapılan salonun ısı, nem ve havalandırması optimal olmalıdır.

Egzersizin etkili olabilmesi devamlılığıyla da orantılı olduğundan kişilerin devamlılığını sağlamak üzere kısa ve ulaşılabilir hedefler koyulması, motivasyonu arttırıcı hoş giden beraberce yapılan aktivitelerde bulunulması, aynı yaş gruplarının birlikte katılımının sağlanması, hem kişilerin spora devamlılığını hem de mental ve entelektüel uyarıyı sağlayacaktır.

DİSİPLİNİ BOZMAYIN

Sporda başarının belirli temelleri vardır.

Plan, proje üretip, bunları pratiğe geçirmektir. Bunu yaparken de disiplin şarttır.

Disiplinin olmadığı yerde başarıyı yakalamak biraz zordur.

Disiplini sağlayacak da ekiptir. Türk sporunda en disiplinli federasyon Taekvando.

Taekvandoda bugüne kadar hiçbir olay olmamıştır. Olay sadece sporcuların kazandığı madalyalar olmuştur.

Türk taekvandosunu bugün dünyanın ilk beşi içerisinde yer almaktadır.

Geçmişten günümüze kadar federasyon başkanlığı yapanlar taekvandoda her zaman çıta yükseltmişlerdir.

Bu da normaldir.

Çünkü, her kural, daha çok çalışmayı getirmektedir.

Şu anda Metin Şahin yönetiminde Taekvando Federasyonu, başarılı bir yol izlemektedir. Şahin, iyi bir ekip oluşturmuş. Koordinatör Ramazan Erçin, Milli Takım Teknik Direktörü Ali Şahin, yardımcıları ve sporcularıyla geçmişteki çıta yükselmiştir.

Taekvando en fazla lisanslı sporcuya sahip ise bunda başarının önemi büyüktür.

Bugün her mahallede çocuk yaşta, kendilerini taekvan-

do sporunda bulmaktadır.

Başarının geldiği yerde eleştiri olacaktır.

Bu nedenle Başkan Metin Şahin de ister istemez eleştiriyor.

Şunu gördüm ki, yapılan eleştiriler her zaman taekvandonun başarılı olması için.

Bugün birbirlerini eleştirenler, taekvandonun başarısı için el ele vermekte, kol kola yürümektedir.

Taekvandonun güzelliği de burada.

Olimpiyatlara bir yıl gibi kısa bir süre kaldı...

Taekvandoda şimdiye kadar olimpiyat, dünya ve Avrupa şampiyonlarında hep madalya ile dönüldü.

Turnuvalarda alınan madalyalarının sayısı binin üzerinde.

Doğru yolda olan ve Türk taekvandosunu dünyanın zirvesine çıkarmaya çalışan Federasyon Başkanı Metin Şahin'e ve ekibine destek olmak gerekir.

Taekvando disiplin spor olduğuna göre, gelin bu disiplini bozmayın.

Şu anda aydınlık yolda emniyetle adımlarla ilerliyorlar.

Bu aydınlık yoldaki ışıkları söndürmeyelim.

Eleştirilerinizi elbette yapacaksınız ama bunun yeri de genel kuruldur...

O halde hep birlikte 2012 Londra'ya adım atınız...

Ali ERDOĞAN



MİNİKLER SERT VURDU

Mini kler
Türkiye
Şampiyona-
sı, 20 - 25 Hazi-
ran 2011 Tarihle-
ri Arasında 61 İl-
den 1754 Spor-
cunun Katılımı
ile Tekirdağ İlin-
de Yapıldı.





1. GÜN SONUÇLARI - 20 Haziran 2011, Pazartesi

33 KG Erkek

1. Furkan Cakır - Konya Meram Bld. SK
2. Ramazan Köse - Ankara Birlik Tkd İht. SK
3. Emre Zengin - Bursa Osmangazi GSK
3. Mustafa Enes Bakoğlu - Bursa Nilüfer Eğt. Kur. SK

33 KG bayan

1. Birsunur Dede - İzmir Gaziemir Bld. GSK
2. Kübra Korkmaz - Kastamonu Taşköprü Lider SK
3. Busenur Gökler - Samsun İlk Adım Bld. SK
3. Sürmeli Gizem Yücel - İstanbul Altunçevik Tkd SK

2. GÜN SONUÇLARI - 21 Haziran 2011, Salı

27 KG Erkek

1. Tunahan Ergül - Çanakkale Anafartalar SK
2. M. Emin Berişpek - İstanbul Babatlar SK
3. Ahmet Talha İnan - Niğde Dünya SK
3. Emin Yumurtacı - Edirne Belediye GSK

57 KG bayan

1. Mehmet Han Baysal - Konya Belediye SK
2. Hasan Asrınsu Fırcı - Adana Şahin SK
3. Doğukan Gerez - Balıkesir Ferdi
3. M. Emin Aydoğdu - İstanbul Cihan SK

27 KG

1. Serife Ilgız - Konya Belediye SK
2. Gülşen Ercoban - Adana Ejder Tkd SK
3. Ece Atesova - Kırklareli Ergin SK
3. Özge Nur Sayar - Konya Catalhöyük Bld. SK

57 KG

1. Zeynep Esmâ Uyumaz - Muğla Soykan Marmaris SK
2. Seda Nur Karakuş - Gaziantep Nizip M. Akif Ersoy Halk Eğt.
3. Betül Beyza Günışık - Kocaeli Kağıtspor
3. Selin Bağdatlı - Hatay Öz Sampiyonlar Tkd SK

3. GÜN SONUÇLARI - 22 Haziran 2011, Çarşamba

30 KG Erkek

1. Batuhan Ege - Tekirdağ Bld. SK
2. Emre Eken - Samsun Yaşar Doğu SK
3. Ertuğrul Kaan Eşme - Edirne Balkan Yıldızı SK
3. Metehan Kartal - İstanbul Egemen İht. SK

40 KG Erkek

1. Ferhat Can Kavurat - Kocaeli Çınarlı SK
2. Ömer Faruk Akgül - Yozgat Sorgun Bld. SK
3. Furkan Berberoğlu - İzmir Foça Bld. SK
3. M. Talha Aydoğan - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

30 KG Bayan

1. Ece Sarıççek - Bozyaka Korean Tkd. SK
2. Busenur Köroğlu - Ankara Kartal Tkd. SK
3. Ayşe Sümeyra Alıcı - Kayseri Ferdi
3. İdil Akın - Edirne Rumeli GSK

40 KG Bayan

1. Arzu Okay - Diyarbakır Doğa Sporları
2. Havvanur Çoban - Konya Ferdi
3. İlayda Yılmaz - Mersin Silifke Elit SK
3. Beyza Kara - İzmir Kocaoğlu SK

4. GÜN SONUÇLARI - 23 Haziran 2011, Perşembe

45 KG Erkek

1. Emre Gül - İstanbul Başakşehir Ünlü SK
2. Uğur Uyanık - Ankara Yeşim Tkd. SK
3. Hüseyin Kartal - Ankara Kartal Tkd. SK
3. Şükrü Yıldırım - İstanbul Egemen İht. SK

50 KG Erkek

1. Hamza Can Saçma - İzmir Kocaoğlu SK
2. Hüseyin Ali Erciyas - İçel Büyükşehir Bld. SK
3. Musa Geçgel - Antalya Tornado SK
3. Niyazi Cürün - Çorum SK

45 KG Bayan

1. Seray Oğuz - Kırklareli Ergin SK
2. Fatma Zehra Karabağ - Kırklareli Ergin SK
3. Ebru Moral - Sakarya Sampiyonlar Tkd. SK
3. Elif Beyza Öztürk - Konya Selçuklu Bld. SK

50 KG Bayan

1. Gülsüm Gültekin - Eskişehir Önder GSK
2. Melissa Coralı - Kırklareli Ferdi
3. Yasemin Asena Arıoğlu - Muğla Sayokan Marmaris SK
3. Ayşe Sena Aytürk - Konya Selçuklu Bld. SK

5. GÜN SONUÇLARI - 24 Haziran 2011, Cuma

36 KG Erkek

1. Hakan Reçber - Ankara Birlik Tkd. SK
2. Mahmut Ali Menekşe - Malatya GSK
3. Alperen D. Yıldırım - Malatya Judo Tkd. İht. SK
3. Özkan Kürşat Başarır - Ankara Keçiören Bağlum SK

36 KG Bayan

1. Fatma Keles - Konya Meram Bld. SK
2. Elif Doğan - Kocaeli Derince GSK
3. İrem Erdoğan - İstanbul Ferdi
3. İdilnur Paçin - Diyarbakır Ferdi

6. GÜN SONUÇLARI - 25 Haziran 2011, Cumartesi

+57 KG Erkek

1. Mert Çiçek - İzmir Büyükşehir Bld. SK
2. M. Emin Altıoğlu - Ankara Ziraat Bankası SK
3. Onur Çubuklu - Trabzon Gençlik Merkezleri SK
3. M. Yasin Bayramoğlu - Hatay Mehmet Erişik SK

+57 KG Bayan

1. Seyda Ezen - Malatya İnönü Üni Akspor SK
2. Merve Atmaca - Ankara Akyıldırım SK
3. Sümeyye Egri - Ankara Keçiören Bağlum SK
3. Sadiye Keles - Kayseri Fevziye Mollooğlu İ.Ö.O. SK

GENÇLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Türkiye Taekwondo Federasyonu'nun 2011 Yılı Faaliyet Programında Yer Alan Gençler Türkiye Taekwondo Şampiyonası Alanya'da Atatürk Spor Salonu'nda Yapıldı. Şampiyonaya; 64 İlden, 1022 Erkek Ve 628 Bayan Olmak Üzere Toplam 1650 Sporcu Katıldı.



1. GÜN SONUÇLARI - 15 Şubat 2011

55 KG

1. Suat Tekin - İstanbul Yavuz SK
2. Mehmet Dolas - İcel Zirve SK
3. Ömer Alacakaya - Ankara Taekwondo
3. Mevlüt Sabunci - Kayseri Kaski SK

49 KG

1. Yağmur Korkut- İcel Lider SK
2. Kübra Serdar- Trabzon Safak Taekwondo SK
3. Kübra Dürdane Çakır- Samsun Feza Koleji SK
3. Derya Kargın- İstanbul Yavuz SK

68 KG

1. Cansu Yanılmaz - İstanbul Bahçelievler SK
2. Yaprak Eriş - Adana Tezel Aslanlar SK
3. Fulden Gökalp - Bursa Osmangazi Bld. SK
3. Tuğba Toplak - Ankara EGO SK

2. GÜN SONUÇLARI - 16 Şubat 2011

48 KG

1. İbrahim Ethem Pak - Erzincan Relax SK
2. Mert Erdoğan - İstanbul Bahçelievler SK
3. Cengiz Baran Ay - Diyarbakır Ertas GSK
3. Soner Kaya - Erzurum Sağlık SK

63 KG

1. Yusuf Kocaman - Gaziantep Nizip M. E. Ersoy SK
2. Erkan Baş - İstanbul Yenigün Tkd. İht. SK
3. Nedim Gündoğdu - İstanbul Tuzla Belediye SK
3. Çağın Solak - İcel Büyükşehir Taekwondo SK

46 KG

1. Aysegül Funda Alp - Karaman Performans SK
2. Zeynep Akman - İstanbul Bahçelievler SK
3. Sezen Çevik - İcel Büyükşehir Bld. SK
3. Hilal Merve Cavuş - Ankara Taekwondo SK

55 KG

1. Sedanur Yumurçalı - Ankara EGO SK
2. Tuğba Ayva - Ankara Yalçın Tkd. SK
3. Kübra Eren - Kocaeli Derince SK
3. Seyma Tuğba Güngör - Ordu Yüksel SK

3. GÜN SONUÇLARI - 17 Şubat 2011

45 KG

1. Müslüm Tazegül - İzmir Karabağlar Bld. GSK
2. Murat Çıngır - Gaziantep Şahinbey Bld. GSK
3. Mehmet İnegös - İzmir TED İht. SK
3. Özgür Gülen - Yalova Taekwondo SK

78 KG

1. Muhammed E. Kocaman - Gaziantep Nizip M. A. Ersoy SK
2. Akif Öztürk - Muğla Yatağan SK
3. Alperen Ağır - Manisa Turgutlu Başar Ay Yıldız SK
3. Muhammet Yetim - İstanbul büyükşehir Bld. SK

42 KG

1. Zeynep Sahin - Ankara İller Bankası GSK
2. Merve Çelik - Aydın Didim Bld. SK
3. Melike Kutluer - Bursa Componenta SK
3. Sümmeyye Küçükylmaz - Kocaeli Derince Bld. SK

44 KG

1. Nurgül Çelik - İstanbul Bahçelievler GSK
2. Feyzanur Saka - İstanbul Üsküdar Bld. SK
3. Naciye Kaya - İcel Mersin GSK
3. Eda Öztürk - İzmir Akar GSK

4. GÜN SONUÇLARI - 18 Şubat 2011

51 KG

1. Tolga İslamoğlu - İzmir Büyükşehir Bld. SK
2. Mehmet Öztürk - Kayseri Ejder SK
3. Samet Gümüşel - Konya Meram Bld. SK
3. Evren Karaca - İstanbul Bahçelievler Bld. SK

73 KG

1. Yaşar Sinan Çiçek - İstanbul Sarıyer Bld. SK
2. Mustafa Güler - Konya Meram Bld. SK
3. Cemal Can Zilek - İstanbul Avcılar Yıldırım SK
3. Ali Avcı - Kütahya Küntek SK

63 KG

1. Kübra Okur - Bursa Compenanta SK
2. Gizem Özcan - İzmir Gazemir Bld. GSK
3. Güldane Beyza Erel - İstanbul Bahçelievler Bld. SK
3. Ebru Özcan - İstanbul Cihan SK

5. GÜN SONUÇLARI - 19 Şubat 2011

59 KG

1. A. İhsan Deniz - Ankara Leopar SK
2. Muhammet Remzi Aktas - İstanbul Özdemir Uzakdoğu SK
3. Berkay Akyol - İzmir Efsane Gençlik SK
3. Hakkı Canbazoğlu - İstanbul Yavuz SK

68 KG

1. Sadi Saygılar - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
2. Aldülkadir K. Arslan - Elazığ Kwon SK
3. Mehmet Korucu - İzmir Efsane Gençlik SK
3. Hasan Yüzücü - Ankara Ulaştırma SK

52 KG

1. Gamze Beyazıt - İzmir Yurtsever GSK
2. Büsra Serçe - Konya Telekom SK
3. Seyma Satılmış - Nevşehir NSC Nevşehir Spor
3. Meltem Topal - Bursa Compenanta SK

59 KG

1. Dürdane Altunel - Konya Selçuklu Bld. SK
2. Damla Dede - Ankara Akyıldırım Tkd SK
3. Ceren Ataç - Niğde Dünya SK
3. İnci Zeynep Sönmez - Ankara Büyükşehir Bld. SK

6. GÜN SONUÇLARI - 20 Şubat 2011

+78 KG

1. Ensar Oğuz - Siirt Bilim SK
2. Bilal Ertürk Aydemir - Muğla Soyakan Marmaris SK
3. Kaan Kılıç - İzmir Ferdi
3. Taha Beytullah Oyar - Manisa Başar Tkd. SK

+68 KG

1. Nafia Kuş - Adana Doğdu SK
2. Şengül Dinc - Bursa Yıldırım Bld. JSK
3. Sevim Ay - İzmir Kocaoğlu SK
3. Tuğba Aklan - Bursa Kestel Bld. SK

BÜYÜKLER TÜRKİYE ŞAMPİYONASI

Türkiye Taekwondo Federasyonu'nun 2011 yılı faaliyet programında yer alan Büyükler Türkiye Taekwondo Şampiyonası Alanya'da Atatürk Spor Salonu'nda yapıldı. Şampiyonaya; 62'iden, 895 erkek ve 340 bayan olmak üzere toplam 1235 sporcu katıldı. Şampiyonanın ilk günü müsabakaları, Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Metin Şahin'nin davetlisi olarak 1988 Seul Olimpiyatları'nda 76-83 Kg kategorisinde Olimpiyat Şampiyonu olmuş, 1983, 1985, 1987 ve 1989 yıllarında Dünya ve Asya şampiyonlukları bulunan Jeong Kook-Hyun da izledi.





1. GÜN SONUÇLARI - 25 Ocak 2011

54 KG

1. Ömer Aksoy - İzmir Yurtsever GSK
2. Muhammed Sevinç - Erzincan Relax SK
3. Tunahan Dikmelik - Ankara Ulaştırma SK
3. Fuatcan Aldemir - Ankara TSE SK

46 KG

1. Nurgül Çelik - İstanbul Bahçelievler Bld. SK
2. Cemile Kumandaş - İstanbul GOP Bld. SK
3. Büsra Genç - İstanbul Bahçelievler Bld. SK
3. Nazlı Bana - Bursa Sağlık Gücü SK

2. GÜN SONUÇLARI - 26 Ocak 2011

58 KG

1. Fırat Pozan - İstanbul GOP Bld. SK
2. Seyithan Akbalık - İzmir Efsane Gençlik SK
3. Cem Kahraman - Kocaeli Büyükşehir Bld. SK
3. Recep Yazıcı - Trabzon Bordo Mavim SK

49 KG

1. Çilem Sarıoğlu - Eskişehir Öncü SK
2. Hülya Kaya - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
3. Selen Döğre - Siirt Bilim SK
3. Nergiz Gencay - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

73 KG

1. Tuba Abus - Ankara İller Bankası SK
2. Efsa Karaca - Ankara Ulaştırma SK
3. Menekşe Çelik - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
3. Gamze Topçu - Ankara TSE SK

3. GÜN SONUÇLARI - 27 Ocak 2011

63 KG

1. Mert Süngü - İzmir Konak Bld. SK
2. Muhammet Güler - Ankara TSE SK
3. Murat Pozan - İstanbul GOP Bld. SK
3. Recep Yavaş - İstanbul Bahçelievler Bld. SK

87 KG

2. Burak Eski - İstanbul Tuzla Bld SK
3. İsmail Akkuş - Ankara İller Bankası SK
1. Halil İ. Mercimek - Ankara TSE SK
3. Sait Kara - Adana Tezel Aslanlar SK

53 KG

1. Hatice Kübra İlgün - Bursa Sağlık Gücü SK
2. Merve Merhamet - İzmir Büyükşehir Bld. SK
3. Safiye Yalçın - Ankara EGO SK
3. Nilay Uğurlu - Ankara İller Bankası SK

4. GÜN SONUÇLARI - 28 Ocak 2010

68 KG

1. Gökhan Coşar - Ankara EGO SK
2. Turgay Yıldırım - İstanbul GOP Bld. SK
3. Güney Arıcı - İzmir Hava Kuvvetleri Gücü
4. Erencan Yıldız - İzmir Bornova Bld. SK

80 KG

1. Yunus Sarı - Ankara Ulaştırma SK
2. Alper Ayhan - Ankara Ulaştırma SK
3. Necmi Karaca - Ankara Ulaştırma SK
3. Çağrı Tanrıku - Kocaeli Büyükşehir Bld. Kağıtspor SK

57 KG

1. Sibel Yıldırım - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
2. Figen Akın - İzmir Büyükşehir Bld. SK
3. Ayşe Hilal Ülkü - Ankara MKE Ankaragücü SK
3. Özge Karayılan - İstanbul Ümraniye Kahraman SK

5. GÜN SONUÇLARI - 29 Ocak 2011

74 KG

1. Ozan Berken Bindak - Ankara Büyükşehir Bld. SK
2. İbrahim Özkan - Ankara EGO SK
3. Muhammed Talha Sarı - Ankara Ulaştırma SK
3. Uğur Aktas - Ordu Mor Beyaz SK

62 KG

1. Kübra Okur - Bursa Componenta SK
2. Esra Akbaş - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
3. Dürdane Altunel - Konya Selçuklu Bld. SK
3. Gamze Uysal - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

67 KG

1. Ayşe Sarı - Ankara EGO SK
2. Yaprak Eriş - Adana Tezel Aslanlar SK
3. Gamze Aşçı - İstanbul Ümraniye Kahraman SK
3. Başak Sümer - İzmir Çiğli Bld. SK

6. GÜN SONUÇLARI - 30 Ocak 2011

+87 KG

1. Ali Sarı - Ankara Ulaştırma SK
2. Soner Pınarcık - Ankara Ulaştırma SK
3. Beytullah Eski - İstanbul Tuzla Bld. SK
3. Serdar Yüksel - İstanbul GOP Bld. SK

+73 KG

1. Burcu Sallakoğlu - Ankara Büyükşehir Bld. SK
2. Büsra Yıldız - Ankara Ulaştırma SK
3. Tuğba Akkan - Bursa Kestel Bld. SK
3. S. Fulya Yıldızdal - Ankara TSE SK



YILDIZLAR MUĞLA'DA PARLADI

TÜRKİYE TAEKWONDO
FEDERASYONU'NUN 2011
YILI FAALİYET PROGRAMI
INDA YER ALAN YILDIZ-
LAR TÜRKİYE TAEKWONDO
ŞAMPİYONASI MUĞLA'NIN
MARMARİS İLÇESİNDE
YAPILDI.



1. GÜN SONUÇLARI - 12 Nisan 2011

41 KG

1. Hakan Kavrat - Ankara Özcan Taekwondo
2. Mertcan Kelen - Kastamonu Gençlerbirliği Belediyespor
3. Kutay Çeken - Adana AKdeniz SK
3. Bektaş Gökaloğlu - Bursa Osmangazi Belediyespor

44 KG

1. Safiye Polat - Ankara EGO SK
2. Nuray Çelik - Ankara Ulaştırma SK
3. Esra Gül - Bilecik Osmaneli Spor
3. Edanur Köroğlu - Ankara Kartal SK

55 KG

1. İpek Çelik - İzmir Karabağlar Bld. GSK
2. Esra Nur Erden - İstanbul Bahçelievler Bld. SK
3. Betül Torunoğlu - Kocaeli Derince GSK
3. Türkan Dönmez - İzmir Büyükşehir Bld. SK

2. GÜN SONUÇLARI - 13 Nisan 2010

45 KG

1. Halil İbrahim Gürcan - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
2. Gürkan Çalkan - Niğde Dünya SK
3. İrfan Birsoy - İzmir Konak Bld. SK
3. Faruk Orhan - İcel Akdeniz Bld. SK

57 KG

1. Yunus Emre Sayan - Kayseri Kaski SK
2. Mehmet Şahin Koçak - Karaman Gençlik SK
3. Halil İbrahim Bozkurt - G.Antep Nizip M.A. Ersoy Hk. Eğt.
3. Kadir Altın - İzmir TED SK

33 KG

1. Binhan Yaprazoğlu - İstanbul avcılar Yıldırım SK
2. Makbule Nur Korucu - İzmir GSİM
3. Semra Yıldırım - İzmir GSİM
3. Selin Pomak - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

51 KG

1. Şeyma Nur Söğüt - Ankara Ferdi
2. Şule Kurt - İzmir Koçoğlu SK
3. Büsra Kübra Köroğlu - Ankara Polatlı Tkd. SK
3. Beyzanur Yıkar - Ankara Birlik Tkd SK

3. GÜN SONUÇLARI - 14 Nisan 2011

49 KG

1. Emre Ersöz - İstanbul Rumelikavağı SK
2. Hasan Kan - Adana Tezel Aslanlar SK
3. Nuri Özel - İzmir Sude Tkd. İht. SK

3. Onur Çalık - İstanbul Üsküdar Bld. SK

53 KG

1. Orkun Ateşli - Tokat Uctu SK
2. Salih Melih Ertürk - İstanbul Cıldo Tkd. İht. SK
3. Serhat Ulaş - Diyarbakır Yeni Güneydoğu GSK
3. Tuğrul Yağdırın - Manisa İl Özel İdare GSK

29 KG

1. Büsra Şen - Van Atılım GSK
2. Süeda Onat - Bilecik Osmaneli SK
3. Zeynep Nergis Saraç - İstanbul Silivri Tkd. SK
3. Özgenur Sayar - Konya Catalhöyük Cumra Bld. SK

47 KG

1. İpek Cidem - Nevşehir N.S.C. Nevşehirspor
2. Aslı Koçak - İzmir Yurtsever GSK
3. Elif Beyza Köse - Karaman Performans Tkd.
3. Sedanur Abucka - Kocaeli Derince Tkd.

4. GÜN SONUÇLARI - 15 Nisan 2011

33 KG

1. Selçuk Akbaş - Karaman Performans Tkd. SK
2. Selahattin Akbaş - Karaman Performans Tkd. SK
3. Ahmet Dinçol - İzmir Bozyaka Korean Tkd. SK
3. Ahmet Burak Şahin - Ankara Maliye Milli Piyango SK

61 KG

1. Hüseyin Alptuğ Demir - Ankara Akyıldırım Tkd. SK
2. Mert Cicek - İzmir Büyükşehir Bld. SK
3. Mahmut Özbey - Malatya Uçarlar SK
3. Mürsel Can Aydoğdu - Ankara Özcan Tkd. SK

37 KG

1. Öznur Güven - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
2. Çiğdem Şimşek - Niğde Şimşek SK
3. Rümeyza Yiğittekin - Karaman Performans Tkd. SK
3. Büsra Aksu - Nevşehir N.S.C. Nevşehir SK

5. GÜN SONUÇLARI - 16 Nisan 2011

37 KG

1. Soner Yılmaz - İcel Akdeniz Bld. SK
2. Hakan Rençber - Ankara Birlik Tkd. SK
3. Burak Muratlar - İstanbul Başakşehir SK
3. Mustafa Heybet - Konya Meram Bld. SK

65 KG

1. Remzi Karakuş - İzmir Bozyaka Korean Tkd. SK
2. Atahan Çolak - Hatay Mehmet Erişik SK
3. Eray Bindağ - İstanbul Kaynarca Uzakdoğu SK
3. Celal Uzun - G.Antep Nizip M.A. Ersoy Hk. Eğt.

41 KG

1. Zeliha Ağrıs - Konya Meram Bld. SK
2. Esra Kalem - Bilecik Osmaneli SK
3. Seymanur Döner - Ankara Kanka Tkd. SK
3. Zehra Dösüçukur - Gaziantep GSK

59 KG

1. Burcu Özlü - Bursa Kurtuluş GSK
2. İslim Kaptan - İzmir Büyükşehir Bld. SK
3. Maide Nur Uysal - Konya Meram Bld. SK
3. İpek Çelik - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

5. GÜN SONUÇLARI - 16 Nisan 2011

37 KG

1. Soner Yılmaz - İcel Akdeniz Bld. SK
2. Hakan Rençber - Ankara Birlik Tkd. SK
3. Burak Muratlar - İstanbul Başakşehir SK
3. Mustafa Heybet - Konya Meram Bld. SK

65 KG

1. Remzi Karakuş - İzmir Bozyaka Korean Tkd. SK
2. Atahan Çolak - Hatay Mehmet Erişik SK
3. Eray Bindağ - İstanbul Kaynarca Uzakdoğu SK
3. Celal Uzun - G.Antep Nizip M.A. Ersoy Hk. Eğt.

41 KG

1. Zeliha Ağrıs - Konya Meram Bld. SK
2. Esra Kalem - Bilecik Osmaneli SK
3. Seymanur Döner - Ankara Kanka Tkd. SK
3. Zehra Dösüçukur - Gaziantep GSK

59 KG

1. Burcu Özlü - Bursa Kurtuluş GSK
2. İslim Kaptan - İzmir Büyükşehir Bld. SK
3. Maide Nur Uysal - Konya Meram Bld. SK
3. İpek Çelik - İstanbul Büyükşehir Bld. SK

6. GÜN SONUÇLARI - 17 Nisan 2011

+65 KG

1. Vedat Uzuğ - İcel Anamur Bld. SK
2. Hüseyin Özertekin - Çorum GSK
3. Mert Gül - İzmir Koçoğlu SK
3. Yunus Emre Akıncı - Ankara Özcan Tkd. SK

+59 KG

1. Ebru Yümlü - İstanbul Büyükşehir Bld. SK
2. Sude Bulut - Tekirdağ Bld. GSK
3. Ümmügülüm Koçak - Konya Meram Bld. SK
3. İlayda Şahin - Muğla Yatağan SK

TÜRKİYE POOMSE TAEKWONDO ŞAMPİYONASI

TÜRKİYE TAEKWONDO FEDERASYONU'NUN 2011 YILI FAALİYET PROGRAMINDA YER ALAN POOMSE
TÜRKİYE ŞAMPİYONASI İZMİR'DE CELAL ATİK SPOR SALONU'NDA YAPILDI.



Minik Erkekler Minik Bayanlar

1. M. Emir Yılmaz - Ankara İkizler Taekwondo SK
2. Yasin Ceken - Amasya Tekhan SK
3. Ömer Faruk Ermis - Ankara Çınar GSK
3. Ahmet Çiftçi - İstanbul Yavuzhan SK
1. Buket Şahin - Ankara Çınar GSK
2. Ayşe Okcu - Ankara Çınar GSK
3. Seyda Ezen - Malatya İnönü Üni. Akademik Spor
3. Aslı Çiftçi - İstanbul Yavuzhan SK

Genc Erkekler Büyük Erkekler (19-30 Yaş)

1. Habip Okcu - Ankara Çınar GSK
2. Kürşad Oğuzhan Avcı - Adana Akdeniz SK
3. Osman Şenel - İstanbul Yavuzhan SK
3. Özkan Uygur - Eskisehir GSK
1. Fazlı Karışık - İzmir Kimdoman SK
2. Adil Tekin - Ankara Büyükşehir Bld. SK
3. Atilla Orkun Dilber - Kimdoman SK
3. Hakan Ahi - Ankara İkizler Taekwondo SK

Genc Bayanlar Yıldız Erkekler

1. Elif Aybüke Yılmaz - Ankara Büyükşehir Bld. SK
2. Nurcan Mazlı - İzmir Kimdoman SK
3. Büşra Deniz Yılmaz - Ankara İkizler 2 Taekwondo SK
3. Elif Sıla Yılmaz - Ankara İkizler 2 Taekwondo SK
1. M. Oğuzhan Örnek - Amasya Tekhan SK
2. Atakan Sarıten - Ankara İkizler 2 Taekwondo SK
3. Mehmet Bölükbaş - Amasya Tekhan SK
3. Eftal Mert Duman - Ankara Çınar GSK

Büyük Erkekler (31-40 Yaş) Büyük Erkekler (41-50 Yaş)

1. Mevlüt Pekcan - Ankara İller Bankası SK
2. Namık Konanc - İzmir Hava Kuvvetleri Gücü
3. Volkan Yalçınkaya - İzmir Konak Bld. SK
3. Hayri Temel Alper - Ankara Büyükşehir Bld. SK
1. Mustafa Yılmaz - Ankara Büyükşehir Bld. SK
2. Kemal Yılmaz - Ankara Büyükşehir Bld. SK
3. İdris Yavuz - İstanbul Yavuzhan SK
3. Mehmet Örcan - Ankara Çınar GSK

Büyük Erkekler (51-60 Yaş) Büyük Bayanlar (19-30 Yaş)

1. Selahattin Şahin - Karaman Performans SK
2. Ahmet Şanal - Ankara Ferdi
3. Şerif Kandırmış - İzmir Ferdi
3. Zeki Kalem - Zonguldak K. Ereğ. Tkd. SK
1. Rabia Kim - İzmir Kimdoman SK
2. S. Olgun Bketaşoğlu - Ankara MKE Ankaragücü SK
3. Berivan Bozdağ - Adana Doğdu SK
3. Elif Soytürk - İzmir Konak Bld. SK

Büyük Erkekler (61 Yaş Üzeri) Büyük Bayanlar (41-50 Yaş)

1. G. Ziya Yalçınkaya - İstanbul Üsküdar Bld. SK
2. Aşkın Kahveci - Kocaeli Kör Uzakdoğu SK
3. Hanbey Sezer - Ferdi
1. Çiğdem Topçuoğlu - Adana Akdeniz SK
2. Gamze Sarı - İstanbul Ferdi
3. Rukiye Özkul - Ankara Ferdi

3. Suna Dilber - İzmir Çiğli Bld. SK

Büyük Bayanlar (51-60 Yaş)

1. Sevgican Yalçın - Ordu İl Özel İdare SK
2. Ferah Uslu - İzmir Ferdi

Yıldız Bayanlar Büyük Bayanlar (31-40 Yaş)

1. Sibel Alınır - Ankara Çınar GSK
2. Sare Kurt - Amasya Tekhan SK
3. Emine Akış - Adana Doğdu SK
3. Cansel Gülsen - İstanbul Yavuzhan SK
1. Nesibe Altun - İzmir Çiğli Bld. SK
2. Nezahat İslam - İstanbul Yavuzhan SK
3. Nafia Ünkaracılar - İstanbul Sarıyer Bld. SK
3. Nursen Uzkara - Kayseri Kaski SK

Minik Yıldız Pair

1. Aslı Çiftçi, Ahmet Çiftçi - İstanbul
2. Kadir Sarıkaya, Buket Şahin - Ankara
3. Ömer Faruk Ermis, Ayşe Okcu - Ankara
3. M. Emir Yılmaz, Simay Koçak - Ankara

Minik Erkek Takım

1. Eftal Mert Duman, İhsan Özkan Cem Eser, Atahan Kaya - Ankara
2. M. Emir Yılmaz, Behlül Can Şahin, Acar Şahin - Ankara
3. Alper Altunay, Oğuz Şafak, Kutay Kılıçaslan - Eskisehir
3. Mehmet Bölükbaş, Oğuzhan Mustafa Örnek, Yasin Ceken - Amasya

Minik Bayan Takım

1. Sıla Taşyürek, Kübra Geylani, Hatice Kurucu - İzmir
2. Ayşe Okcu, Buket Şahin, Buket Yüksel - Ankara
3. Kübra Nur Çekmece, Eda Derya Çekmece, Sema Kabatas - Kastamonu
3. Zeynep Esmâ Uyumaz, Zehra Uyumaz, Yasemin Aserna Arıoğlu - Muğla

14-35 Yaş Arası Pair

1. Rabia Kim, Fazlı Karışık - İzmir
2. Adil Tekin, Elif Aybüke Yılmaz - Ankara
3. Nurcan Mazlı, İbrahim Uçar - İzmir
3. Fatma Törehan, Mevlüt Pekcan - Ankara

36 Yaş Ve Üstü Pair

1. Nesibe Altun, Zeynel Çelik - İzmir
2. Kemal Yılmaz, Meral Çallı - Ankara
3. İdris Yavuz, Nafia Ünkaracılar - İstanbul
3. Hayri Temel Alper, Ziyade Güler - Ankara

14-35 Yaş Arası Erkek Takım

1. Mevlüt Pekcan, Bilal Kahveci, Habib Okcu - Ankara
2. Fazlı Karışık, İbrahim Uçar, Atilla Orkun Dilber - İzmir
3. Hakan Ahi, Adil Tekin, Eren Senver - Ankara
3. Serdar Can, Uğur Vardar, Ali Kemal Ustabas - İstanbul

36 Yaş Ve Üzeri Erkek Takım

1. Kemal Yılmaz, Mustafa Yılmaz, Hayri Temel Alper -

Ankara

2. Mehmet Örcan, Ahmet Şanal, Nihat Aydaşer - Ankara
3. Dursun Ali Balmuk, İdris Yavuz, Yusuf Vural - İstanbul
3. Namık Konanc, Zeynel Çelik, Şahin Öztürk - İzmir

14-35 Yaş Arası Bayan Takım

1. Rabia Kim, Nurcan Mazlı, Özlem Tümay - İzmir
2. Elif Aybüke Yılmaz, Elif Sıla Yılmaz, Büşra Deniz Yılmaz
3. Fatma Törehan, Kübra Arslan, S. Olgun Bketaşoğlu
3. Berivan Bozdağ, Emine Akış, Hilal Güzel

36 Yaş Ve Üzeri Bayan Takım

1. Nafia Ünkaracılar, Gamze Sarı, Sultan Can - İstanbul
2. Rukiye Özkul, Meral Çallı, Ziyade Güler - Ankara
3. Nesibe Altun, Sabah Vural, Suna Dilber - İzmir

MINİK-YILDIZ ERKEKLER

1. ANKARA
2. AMASYA
3. İSTANBUL
4. ESKİŞEHİR

MINİK-YILDIZ BAYANLAR

1. ANKARA
2. İSTANBUL
3. İZMİR
4. AMASYA
5. MUĞLA

GENC-BÜYÜK ERKEKLER

1. ANKARA
2. İZMİR
3. İSTANBUL
4. KARAMAN
5. ADANA

GENC-BÜYÜK BAYANLAR

1. İZMİR
2. ANKARA
3. İSTANBUL
4. ADANA
5. ORDU

GENC-BÜYÜK GENEL KLASMAN

1. ANKARA
2. İZMİR
3. İSTANBUL
4. ADANA
5. ORDU

MINİK-YILDIZ GENEL KLASMAN

2. ANKARA
4. AMASYA
3. İSTANBUL
1. İZMİR
5. MUĞLA

26 YIL SONRA RÖVANŞ

1985 yılında Dünya Şampiyonası'nda karşılaşan Metin Şahin ile Güney Koreli Jeong Kook Hyun, Alanya'da buluştu. Antalya'nın Alanya ilçesinde gerçekleştirilen Büyükler Türkiye Taekwondo Şampiyonası kapsamında Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı Metin Şahin ile Güney Kore Taekwondo Federasyonu Asbaşkanı Jeong Kook Hyun gösteri maçı yaptı. Şahin ve Hyun, dobok giyerek yıllar sonra tatamimde tekrar karşılaştı. Şahin, gösterinin ardından yaptığı açıklamada, Gü-

ney Koreli Jeong Kook Hyun ile 1985 yılında düzenlenen Dünya Şampiyonası'nda karşılaştıklarını ve burnunun kırıldığı müsabakada yenilerek şampiyonayı 2. sırada tamamladığını anlattı. Şahin, Jeong Kook Hyun'un 1988 Seul Olimpiyat Şampiyonu, 1983, 1985, 1987 ve 1989 Dünya Şampiyonu, 1985, 1987 ve 1989 Asya Şampiyonu unvanına sahip olduğunu belirtti. Jeong Kook Hyun ise eski dostuyla tekrar ringe çıkmaktan mutluluğunu ifade etti.





AVRUPA'NIN YILDIZI TÜRKİYE

GÜRCİSTAN'DA YAPILAN YILDIZLAR AVRUPA ŞAMPİYONASI'NDA 7 ALTIN, 1 GÜMÜŞ, 4 DE BRONZ MADALYA KAZANDIK.

Avrupa Taekwondo Birliği (ETU) tarafından düzenlenen 4. Yıldızlar Avrupa Taekwondo Şampiyonası, 7-10 Temmuz 2011 tarihleri arasında 36 ülkeden toplam 316 sporcunun katılımı ile Gürcistan'ın Tiflis şehrinde yapıldı. Tbilisi Sports Palace'da kurulan üç

kortta düzenlenen müsabakalarda Türkiye'yi erkeklerde Selahattin Akbaş (33), Soner Yılmaz (37), Kutay Çekem (41), Halil İbrahim Gürcan (45), Hasan Kan (49), Orkun Ateşli (53), Yunus Emre Sayan (57), Hüseyin Alptuğ Demirel (61), Remzi Karakuş (65) ile Vedat Uzuğ (+65) temsil etti.

Bayanlarda ise Büşra Sen (29), Binhan Yaprazoğlu (33), Çiğdem Şimşek (37), Zeliha Ağris (41), Safiye Polat (44), İpek Çidem (47), Şeymanur Söğüt (51), Zeynep Çelik (55), Maide Nur Uysal (59) ile Ebru Yumlu (+59) tatemiyeye çıktı.

Müthiş bir performans sergileyen Ay-Yıldızlı ekibimiz, Türkiye'ye 7 altın, 1 gümüş ve 4 de bronz madalya ile döndü. Bu sonuçların ardından bayanlarda 5 al-

tın, 3 bronz madalya ile birinci, erkeklerde 2 altın, 1 gümüş ve 1 bronz madalya ile Rusya'nın ardından ikinci olan takımımız, Genel toplamda Avrupa Şampiyonu oldu. Erkekler 33 Kg'da Selahattin Akbaş, 57 Kg'da Yunus Emre Sayan ile bayanlar 29 Kg'da Büşra Sen, 33 Kg'da Binhan Yaprazoğlu, 47 Kg'da İpek Çidem, 59 Kg'da Maide Nur Uysal ve +59 Kg'da Ebru Yumlu Avrupa Şampiyonu olup, ülkemize altın madalya kazandıran sporcular oldular. Erkekler +65 Kg'da Vedat Uzuğ gümüş madalya kazanırken, yine erkekler 49 Kg'da Hasan Kan, bayanlar 37 Kg'da Çiğdem Şimşek, 51 Kg'da Şeyma Nur Söğüt ve 55 Kg'da Zeynep Çelik bronz madalya kazandılar.



1. GÜN

Şampiyonanın ilk gününde 33 kiloda Selahattin Akbaş, 29 kiloda Büşra Şen ile 33 kiloda mücadele eden sporcumuz Binhan Yaprazoğlu, Avrupa Şampiyonu oldu.

İlk turda İngiliz Worthington Jack'ı 10-7 yenen Selahattin Akbaş, ikinci turda Andoralı Gomez Arnau'yu 13-0, çeyrek finalde İsveçli Glasnovic Leon'u 14-2, yarı finalde Gürcistan'dan Kavtaradze Beka'yı 6-3 ile geçen Akbaş, finale adını yazdırdı. Finalde Fransız rakibi Elodin Johann karşısında da 11-0'lık net bir skor elde eden sporcumuz, Avrupa Şampiyonu oldu.

Büşra Şen, Rus Dontsova Yanit'i 10-4 yenerek yarı finale yükseldi. Yarı finalde Alman Salow Tabea'yı 4-0, finalde İspanyol Carbo Gonzalez Goizane'yı 11-0 ile rahat geçen Şen, kürsünün ilk basamağına çıkmayı başardı.

Binhan Yaprazoğlu mücadele ettiği 33 kiloda sırasıyla Rus Gorb Maria'yı 8-3, Belaruslu Struzhko Yuliy'a'yı 15-8, yarı finalde de İspanyol Oliver Hernandez Marta'yı geçen sporcumuz, finalde Alman Federici Giuliana'yı 3-2 yenerek, altın madalya kazandı. Soner Yılmaz, ilk turda Rus Bukin Ilya'ya 1-0 yenilerek, şampiyona

naya erken veda etti.

2. GÜN

Şampiyonanın ikinci gününde 37 kiloda Çiğdem Şimşek ilk turda Bulgar Turnova Ivana'yı 4-0 yenerek çeyrek finale yükseldi. Çek Hronova Dominika'yı 4-1 ile geçen Şimşek, yarı finalde Alman Lungershausen Cherylee'ye 6-4 yenildi. Bu sonuçla Çiğdem Şimşek, Avrupa üçüncüsü olarak şampiyonayı bronz madalya ile kapattı.

41 kiloda Kutay Çekem tatemiyeye çıktı. İlk turda Alman Kempf Andy'i 5-1 yenen sporcumuz, ikinci turda Moldovalı Trandafir Alexandru'ya 3-2 yenilerek şampiyonaya veda etti.

41 kilo bayanlarda Zeliha Ağris, ilk turda Litvanyalı Janusauskaite Gabija'yı 14-5 yenerek ikinci tura geçti. Hırvat rakibi Petrovic'e 12-8 yenilen Zeliha, elenmekten kurtulamadı.

Halil İbrahim Gürcan ise mücadele ettiği 45 kiloda ilk maçında Rus Lupeta Sergey'e 12-11 yenildi ve elendi.





3. GÜN

Şampiyonanın üçüncü gününde 57 kiloda tatemiye çıkan Yunus Emre Sayan, ilk turda İtalyan Emiliano Fabio'yu 9-7 yenerek, çeyrek finale yükseldi. Sırp rakibi Glisin Igor'u 20-6 gibi net bir skorla şampiyona dışı bırakan sporcumuz, yarı finalde ise Rus Tcabiev Zaurbek'i 12-10 ile geçmeyi bildi. Finalde Hırvat Sarcevic Ivan Luka'yı da 16-11 mağlup eden Yunus, altın madalya kazandı.

Bayanlar 47 kiloda İpek Çidem, ilk turda Belarussu Rusina Nastassia'yı

13-8, çeyrek finalde Hırvat Boskovic Mia'yı 9-2, yarı finalde Alman Emine Hassanoglu'nu 13-8 yendikten sonra finalde Rus Kudashova Tatiana ile karşılaştı. İpek, bu maçı da 9-3 alarak, Avrupa Şampiyonluğuna imza attı.

Seyma Nur Söğüt (51), ilk turda Belarussu Selivanava Anastasiya'yı 12-1, çeyrek finalde İtalyan Zito Alessia'yı 18-1 ile geçmesine rağmen, yarı finalde Hırvat Bersinic, Tadea'ya 28-24 yenildi ve bu sonuçla bronz madalya kazandı.

Hasan Kan (49), İngiliz Nithirajah Thangaes'ı ilk turda 10-4, Ukraynalı Grygorash Mykola'yı çeyrek finalde 16-6 mağlup etti. Hasan, yarı finalde Fransız Heuze Quentin'e 8-7 yenilince, şampiyonayı bronz madalya ile tamamladı.

Orkun Ateşli (53), ilk turda Ukraynalı Kovalenko Stanislav'ı 17-4 yenmesine rağmen, ikinci turda Sırp Tomic Dejan'a 6-5 yenilince şampiyonaya veda etti.

Safiye Polat (44), ilk turda Gürcü rakibi Kapanadze Veriko'yu 3-0 ile geçti ancak çeyrek finalde Fransız Adidou Sarah'a 1-0 yenilip elendi.



4. GÜN

Maide Nur Uysal (59), ilk turda Fransız Hamdoune Anissa'yı 6-4, yarı finalde de İtalyan Martignani Licia'yı 11-6 yenerek, finale yükseldi. Sporcumuz, finalde İspanyol Castro Burgos Cecilia'yı 10-3 yenerek, adını Avrupa Şampiyonluğuna yazdırdı. Ebru Yumlu (+59), Polonya'dan Hunold, Dagmara'yı 17-5, İspanyol Diaz Mancha Maria'yı 17-7 yenip, yarı finale yükseldi. Fransız Benhilma Melinda'yı 6-5 mağlup eden Ebru, finalde Hırvat Adamic Golic Melani'yi de 14-6 ile geçip, altın madalya kazandı. Vedat Uzuğ, erkekler +65 kiloda ilk turda Romanya'dan Buzica Bogdan'ı 16-2, yarı finalde Polonyalı Kwiatkowski Kamil'i 11-6 yendi. Finalde Ukrayna'dan Savenko Yurii'ye 9-8 yenilen Vedat, gümüş madalya kazandı.

Zeynep Çelik (55), Polonyalı Rochowiak Magdalena'yı 15-4 yenmesine rağmen, yarı finalde İspanyol Sanchez Llanos Lucia'ya 12-9 kaybedince, bronz madalya ile yetindi.

65 kiloda Remzi Karakuş, Ukraynalı Tymofiyenko Oleksiy'e 13-12, 61 kiloda ise Hüseyin Alptuğ Demirel, Alman Oezkaya Yusuf'a 11-2 yenilerek, şampiyonayı madalyasız tamamladılar.





TAEKWONDO AİLESİ İFTARLARDA BULUŞTU

İstanbul, Bursa, İzmir, Ankara, Malatya ve Trabzon'da düzenlenen bölgesel iftar yemekleri coşkulu bir şekilde geçti.

Küskünlüklerin, kırgınlıkların, kızgınlıkların unutulduğu sevgi, hoşgörü, birlik ve beraberliğin bütünlüğün dayanışmanın yardımlaşmanın hakim olduğu manevi iklimini yaşadığımız rahmet, bereket ve mağfiret ayı mübarek Ramazan ayında Taekwondo ailesi iftar yemeklerinde bir araya gelip birlik, beraberlik ve dayanışma göstererek Ramazan-ı Şerif'in manevi hazzını yaşadı. İstanbul, Bursa, İzmir, Ankara, Malatya ve Trabzon'da düzenlenen bölgesel iftar yemekleri coşkulu bir şekilde geçti. İftarlarda antrenör, il temsilcisi, hakem ve idareci arkadaşlar, stresten uzak birbiri ile hasret giderip, sohbet ettiler, ilahiler okudular. İftarlara katılan Federasyon Başkanımız Dr. Metin Şahin yaptığı sohbet konuşmalarında Türk Taekwondosunun en başarılı branşlarının başında geldiğini belirterek, "Ayrıca Dünya'nın da yükselen değeri. Bunda da Taekwondoya emek veren tüm kulüplerimizi, antrenörlerimizi, hakemlerimizi ve idarecilerimizi emeği var. Herkese bu emeklerinden ötürü teşekkür ediyorum" dedi.

Başkan Şahin, sözlerini şöyle sürdürdü: "Bundan sonra da birlik ve beraberlik içinde çalışarak, en büyük hedefimiz olan olimpiyatta altın madalya alıp, Türk Bayrağını göndere çektiirip, İstiklal Marşımızı söyletmek istiyoruz. Daha nice Ramazan aylarında sağlıklı, mutlu ve başarılı şekilde buluşmak dileğiyle."



ANGORA ROZET

anahtarlık		kupa
zarf açar		madalya
kravat maşası		plaket
kitap ayracı		rozet
kol düğmesi		flama
akreditasyon kart kordonu		bayrak

Üretici Gücünü Yanınızda Hissedin.

Tel:+90 312 310 3610 & 11 Faks:+90 312 310 3609
www.angorarozet.com.tr angora@angorarozet.com.tr
İstanbul Caddesi Ş. Yaşar Akansel Sokak Özgürler İş Merkezi 3/217 Ulus Ankara

Sporumuz yeşersin diye!

2004 yılından bugüne Spor Toto;

Devletimize **2.733.919.805,00 TL,**

Futbol Kulüplerimize **917.282.042,00 TL,**

Sosyal Kuruluşlarımıza **869.550.267,00 TL,**

ve Halkımıza **7.014.282.995,00 TL.**

Ayrıca ülkemiz **470 adet yeni spor tesisi** kazandı.

Emeği geçen herkese teşekkür ederiz.

