

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİNİN “ŞAMPİYON” SPORCULARI

Lokman Hekim Üniversitesi, akademik başarılarının yanı sıra sportif alandaki başarılarıyla da adından söz ettirmeye başladı. Üniversitemizin Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Canan Sayın Temur, öğretim görevlimiz Damla Selin Yıldırım ve öğrencilerimizden Cenk Koçak ile Fatih Berkan Türk, yarıştığı spor branşlarında şampiyonluklar kazanarak hem ülkemizi hem de Lokman Hekim Ailesini gururlandırdı. Uluslararası arenada bizleri temsil eden bu 4 sporcumuzla “Lokman Hekim Dergisi” için konuştuk:

Röportaj: Özgün GİRİFTİN

ÇOCUKLUK EĞLENCESİ MESLEĞİ OLDU

Üniversitemizin Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Canan Sayın Temur, karate branşın da başarılı bir babanın kızı olarak dünyaya geldi. Evdeki en büyük eğlenceleri babası ve kardeşiyle yaptığı, sonu “pes” sözcüğüyle biten rauntlar olan Temur, çocukluk eğlencesini mesleğe dönüştürdü. Temur’un kick boks, muay thai, wushu, boks, tekvando, karate ve judo gibi branşlardan oluşan mücadele sporlarına olan ilgisi her geçen gün arttı. **Tüm bu branşlarda profesyonel olarak yarışan** ve çok sayıda şampiyonluklar kazanan Temur, Milli Takım kamplarına da katıldı. Temur, spordaki başarılarının yanı sıra eğitim hayatının her döneminde de gözde bir öğrenci olarak dikkat çekti. Bugün bilgi ve birikimini Lokman Hekim Üniversitesinde öğrencilerle paylaşan Temur, şunları aktardı:

“Artık bir akademisyen olarak başarılı sporcular yetiştirmeyi hedefliyorum. Gençler hayal etmekten vazgeçmesinler. Kurallara uyarak, dürüst bir şekilde yarışarak, sportmenlik ruhundan taviz veremeyerek ülkemize layık sporcular olalım. Lokman Hekim Üniversitesinin spora ve sporcuya bakışını olimpiyat oyunlarının simgesine benzetiyorum. İç içe geçmiş beş ayrı renkteki beş halkadan oluş-

masa da varolan ve giderek sayısı artan fakülte ve meslek yüksekokullarıyla dostluk ve sevgi duyguları içinde, kenetlenmeyi ifade ediyor. Çok yeni bir üniversite olmamıza rağmen çok kısa sürede, bu bakış açısıyla birçok sportif başarıları imza atılcığını düşünüyorum.”

SPORCU BABANIN SPORCU KIZI

Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde Araştırma Görevlisi Damla Selin Yıldırım da tekvando, kick boks ve muay thai sporlarıyla ilgilenen akademisyenlerimizden. O da tıpkı Canan Sayın Temur gibi babasının izinden giderek dövüş sporlarına merak saldı. Henüz 5 yaşındayken babasının yönlendirmesiyle dövüş sporlarına başlayan Yıldırım, tekvando, kick boks ve muay thai alanında birçok başarıya imza attı. Dünya ikinciliği, Avrupa üçüncülüklerinin yanı sıra çok sayıda Türkiye derecesine de sahip olan Yıldırım, milli takımlara kadar yükseldi.

Bugüne kadar kazandığı tüm bilgi ve birikimini sporculara ve spora ilgi duyanlara aktarmak istediğini dile getiren Yıldırım, gençlere şu tavsiyelerde bulundu:



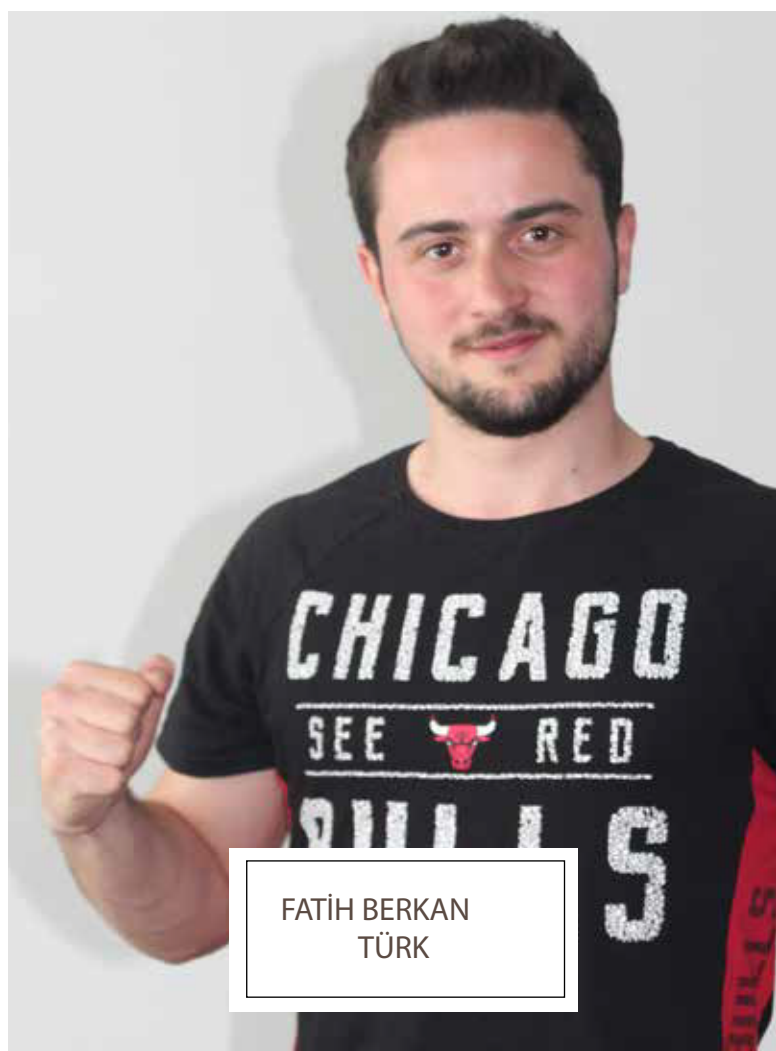
DR. ÖĞT. ÜYESİ
CANAN SAYIN
TEMUR



ARŞ. GÖREVLİSİ
SELİN
YILDIRIM



CENK
KOÇAK



FATİH BERKAN
TÜRK



“Gençlere kendilerine hedefler belirlemelerini, bu hedefler doğrultusunda planlı bir şekilde hareket etmelerini tavsiye ediyorum. Sporcu için düzenli **uyku, beslenme alışkanlığı, spor yapacağı gün ve saatler**, sporun yapıldığı ortam, doğru bir antrenman programı çok önemlidir. Bunlara dikkat edilmelidir. Gençler vücuduna zarar verecek sigara, alkol ve doping gibi tüm maddelerden kaçınmalı, **yaşam standardını yüksek tutmalıdır.**”

DÖVÜŞ FİLMLERİNDEN ETKİLENDİ SPORCU OLDU

Fatih Berkan Türk, Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 1. Sınıf öğrencisi. Türkçe karşılığı “Karışık dövüş sanatları” olan Mixed Martial Arts (MMA) sporuyla ilgileniyor.

Birçok dövüş sanatını bir araya getiren ve Türkiye’de son dönemde popüler olmaya başlayan MMA’da şampiyonluklar kazanan Fatih Berkan Türk, “Küçükken izlediğim dövüş filmlerinden etkilenerek ve kendimi savunabilmek için bu spora başladım.” dedi. Türk, yaptığı spora ilişkin hedefle-

rini ise şu sözlerle paylaştı:

“Bir heves ve kendimi koruma isteği sonucu başladığım bu spor dalında, işin içine azım ve hırs da girince kendimi kanıtlama ihtiyacı hissettim. Yarışmalarda ülkemizi temsil etme gururu da beni daha çok motive etti.”

Türk, kendisi gibi spora meraklı gençlere ise şu tavsiyelerde bulundu:

“Sporun iki türüsü vardır. Birincisi sağlık için yapılan spordur. İkincisi ise vücuda ciddi zararları olabilen ancak bir o kadar da haz veren sporlardır. Benim yaptığım spor buna örnektir. Kendinize hangisini uygun görüyorsanız sporu yapmanızı tavsiye ederim. Sporcu, her şeyden önce dürüst **ve ahlaklı olmalıdır.**”

TÜRKİYE’Yİ TEMSİL ETTİ, MADALYALAR KAZANDI

Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi Cenk Koçak, iyi bir basketbol oyuncusuyken ağır bir sakatlık yaşadı. Sakatlığının ardından spor salonlarında enerji depolamaya

başlayan Koçak, güç sporlarıyla da buralarda tanıştı. Türkiye’de son dönemde tanınmaya başlanan Powerlifting sporuna ilgi duyan Koçak, kısa sürede önemli dereceler elde etti.

Ukrayna’nın Kiev şehrinde Gpa Powerlifting Federasyonu tarafından organize edilen Dünya Şampiyonasında 22 ülkeden 300’e yakın sporcu yarıştı. Şampiyonada Türkiye’yi temsil eden ülke şampiyonu Cenk Koçak, toplamda 870 kilo kaldırarak birinci oldu. Koçak, ülkemize madalya kazandırdığı “Powerlifting” sporuna ve bu alandaki başarılarına ilişkin şu bilgileri verdi:

“Powerlifting bir güç sporudur ve 3 hareketten oluşmaktadır. Bunlar **squat, bench press ve dead lift** olarak adlandırılır. Bu üç hareket de toplamda en yüksek kaldırışı yapan kişi kendi sıkletinde **yarışmayı kazanır. Bu alanda farklı federasyon** - larda Türkiye, Avrupa ve dünya birinciliklerim bulunmaktadır. Hedefim; sporumun tanınırlığını ülkemde artırmak, branşımdaki sporcuları teşvik etmek, örnek olmak ve her sene yaklaşık 40 ülkenin katıldığı büyük bir şampiyona olan International Powerlifting Federasyonunda dereceler şampiyonluklar elde edebilmek.”

