

## SPOR AYAKKABI SEÇİMİ

Hangi sporu yaparsak yapalım amaç ayağımızın rahat edeceği doğru ayakkabıyı bulmak olmalıdır. Herkesin ayağı kendine özeldir. Öncelikle kişinin kendi ayağını tanıması gerekmektedir. 3 tür ayak tipi vardır: 1- Normal taban ayak, 2- Düztaban ayak, 3- Çukur taban ayak.

İdeal ayak tipi normal tabandır.

Normal taban yapısına sahip kişilerde ayakkabı ön bölümünde aşınma olmaz. Ayakkabının her tarafı eşit aşınır. Bu tip ayağa sahipseniz desteklenmesi ve yastıklanması uygun şekilde kombine edilmiş ayakkabı seçiniz.

Düztaban (içe basan) ayak tipinde ayakkabının iç kısmında aşınma gözlenir. Bu ayak tipi büyük bir çok emicidir. Yaralanma

## Klinik

Op. Dr. ERDOĞAN MERİH

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

erdoganmerih@spormeydani.org



eğilimi fazladır. Düztaban ayaklarda ayakkabının iç kısmında aşınma gözlenir. İçe basan ayaklarda topuk ağrısı, diz, bel ve kalça ağrısı olabilir. Düzayağa sahip kişiler hareket kontrolü iyi olan maksimum desteğe sahip ayakkabı seçmelidirler.

Çukur taban ayak tipinde düztabanlığın tersine çok emme özelliği azdır. Çabuk yaralanma görülür. Ayakkabının dış kıs-

mında aşınma olur. Ayak tabanında topuk dikenine bağlı topuk ağrıları gözlenir.

Ayakkabı seçerken aşağıdaki kurallar akılda tutulmalıdır. Ayakkabı numarası doğru seçilmelidir. Yaşla beraber ayakkabı numarası değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle ayakkabı seçimi numaraya göre değil ayakkabının ayağımıza uymasına göre seçilmelidir. Ayakkabı denerken her iki ayakkabı beraber çorapla denenmelidir. Biraz yürüyüp her iki ayağın rahat etmesine bakılmalıdır. Ayakkabı ucunda parmakların rahatça hareket edebileceği boşluk olmalıdır. Yürüme sırasında topuk sabit olmalı, ayakkabının üst bölümü rahat olmalı, sıkı olmamalıdır.

Spor yapacağınız zeminle ilgili ayakkabı seçimi mümkün olan en dayanıklı, en rahat ve en hafif ayakkabıyı tercih edin.

# Vakıfbank ve Halkbank ilk yarıyı lider tamamladı



**BAYANLARDA** Vakıfbank, Erkeklerde de Halk Bankası ilk yarıyı lider olarak tamamladı. Bayanlarda birer mağlubiyetleri olan Vakıfbank (31), Fenerbahçe Grundig (29) ve Eczacıbaşı Vitra da (29) puan la ilk üç sırayı paylaştılar. Erkeklerde de Halk Bankası mağlup (32), bir mağlubiyetli olan Arkas (30) ve 4'er mağlubiyetleri olan Fenerbahçe, Galatasaray FXTCR ve Ziraat Bankası (20)'şer puanla sıralandılar.

## GRUPLAŞMALAR OLUŞTU

Bayanlar 1. Ligi'nin ilk yarısının

sona ermesiyle taşlar da yerine oturdu. Takımlar arasında da gruplaşmalar oluştu. İlk grup Vakıfbank, Fenerbahçe Grundig, Eczacıbaşı Vitra ve Nilüfer Belediyesi ilk 4 sırada yer aldılar. Bu grupta Galatasaray Daikin, Nilüfer Belediyesi ile yer değişebilir. İkinci grupta ise İdman Ocağı, Sarıyer Belediyesi ve Çanakkale Belediyesi yer alacak durumda. Üçüncü grupta da Beşiktaş, İlbank ve Bakırköy Belediyesi bulunuyor. Ligden düşecek 2 takım da bunlar arasından çıkacak.

2014-2015  
Sezonu Türkiye  
Bayan ve Erkekler  
Ligi ilk yarısı  
11. Hafta oynanan  
maçlarla  
sona erdi.



## İLK 2 SIRA BELLİ, 3. VE 8. SIRA İSE DEĞİŞEBİLİR..

Bayanlar Ligi'nde gruplaşmalar erken olurken, Erkekler Ligi'nde ise gruplaşmalar henüz belli değil.

Şu anda Halkbank ve Arkas başlarını alıp gitti. Halk Bankası 32 ve Arkas da 30 puanla ilk sıradalar. Bu iki takım ligi aynı sırada tamamlar. Bu 2 takıma 1. grup diyecek olursak.. İkinci grupta 20'şer puanlı Fenerbahçe, Galatasaray FXTCR, Ziraatbank, 18 puanlı İstanbul Büyükşehir Belediyesi, 17 puanlı Maliye Millî Piyango ile

16 puanlı Beşiktaş 3 ile 8. sırada yerleri değişebilir.

Son dört sırada yer alan İnegöl Belediyesi ile Şahinbey Belediyesi'nin ligde kalma şansı var.

Son iki sırada yer alan Erzurum Palandöken Belediyesi ile Gümüşhane Torul Gençlik'in yeni transferler yapıp toparlanmazlarsa ligde kalmaları zor görülüyor.

Türkiye Bayanlar ve Erkekler 1. Voleybol Ligi'nde 2. Devre mücadelesi 10 Ocak 2015'te oynanacak karşılaşmalarla başlayacak.

## Cengiz Göllü'yü törenle uğurladık



20 Aralık Cumartesi günü hayatını kaybeden Türk voleybolunun duayen ismi, camiamızın Cengiz Ağabey'i, Bayan Millî Takımlar Eski Koordinatörü Cengiz Göllü, 22 Aralık Pazartesi günü gerçekleştirilen törenin ardından Bursa Odunluk Mezarlığı'nda toprağa verildi.

Türk voleybolunun emektarlarından Cengiz Göllü için kendi adını taşıyan Cengiz Göllü Voleybol Salonu'nda düzenlenen törene Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) Başkanı Özkan Mutlugil, TVF Başkan Vekilleri ve Yönetim Kurulu Üyeleri, TVF eski Başkanları Naci Bayamiloğlu, Ahmet

Güllüm ve Erol Ünal Karabıyık, TVF çalışanları, Cengiz Göllü'nün aile fertleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdür Yardımcısı Tamer Taşpınar, Bursa Vali Yardımcısı Ahmet Hamdi Usta, Nilüfer Belediyesi Başkanı Mustafa Bozbey, Eczacıbaşı Spor Kulübü Başkanı Faruk Eczacıbaşı ve sevenleri katıldı.

Törende yaptığı konuşmaya Cengiz Göllü'nün ailesine, sevenlerine ve voleybol camiasına başsağlığı dileyerek başlayan Özkan Mutlugil, "Cengiz Göllü sporculuk, antrenörlük ve yöneticilik kariyeri boyunca Türk voleybolunun gelişimine çok önemli katkı yaptı. Elde ettiği başarıların yanı sıra çok önemli sporcuların ve antrenörlerin yetişmesini sağladı. Teknik bilgisini geliştirmek için her zaman araştırma içerisinde olan Cengiz Göllü, ülkemizi her mevkide en iyi şekilde temsil etti. Ardında sayısız başarı, çok önemli spor insanları ve voleybolun geleceğine ışık tutacak çok önemli bir kaynak kitap bıraktı. Kendisine Allah'tan rahmet diliyorum." ifadelerini kullandı.

Cengiz Göllü'nün naaşı, tören sonrasında getirildiği Bursa Ulu Camii'nde kılınan cenaze namazının ardından Odunluk Mezarlığı'na defnedildi.

## Balkan Plaj Voleybolu'nda şampiyonlar belli oldu

BALKAN Voleybol Birliği (BVA) ve Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) tarafından TVF Ankara Beştepe Kapalı Plaj Voleybolu Kortlarında düzenlenen Balkan Plaj Voleybolu Kış Turu 1. Etapı, 21 Aralık 2014 Pazar günü oynanan maçlarla sona erdi.

Finalde Sırp ikili Stefan Basta-Rasko Jovanovic'i 21-15 ve 21-13'lük setlerle 2-0 mağlup eden Yunan ikili Georgios Kotsilianos-Nikos Zoupani şampiyonluğa ulaştı.

Erkek Plaj Voleybolu Millî Takımımız Selçuk Şekerci-Hasan Hüseyin Mermer ikilisi ise üçün-



cülük maçında Sırbistan'dan Sasa Surla-Djordje Klasic ikilisini 21-19 ve 21-16'lık setlerle 2-0 mağlup ederek bronz madalyanın sahibi oldu. Dereceye giren takımlara kupa ve maddi ödülleri tö-

renle verildi.

Şampiyonluğa ulaşan Georgios Kotsilianos-Nikos Zoupani ikilisine şampiyonluk kupasını ve madalyalarını TVF Yönetim Kurulu Üyesi Ahmet Göksu verdi. İkinci Stefan Basta-Rasko Jovanovic ikilisinin kupa ve madalyalarını TVF Plaj Voleybolu Kurulu Koordinatörü Erkal Taş ve KKTC Voleybol Federasyonu Başkanı Enver Kaya verdi. Üçüncü Selçuk Şekerci-Hasan Hüseyin Mermer ikilisine ise kupasını ve madalyalarını BVA Plaj Voleybolu Komisyonu Başkanı Toshi Stoyanov ve TVF Plaj Voleybolu Yönetmeni Oğuz Değirmenci verdi.



TAYYAR SÖMEN

## Vakıfbank Genç Takımı zirvede tamamladı

Son Türkiye Gençler Şampiyonası Şampiyonu Vakıfbank Genç Takımı, Ankara'da oynanan Türkiye Gençler Ligi Birinci Etap müsabakalarını zirvede tamamladı.

Vakıfbank'ın gençleri sırasıyla Trabzon İdmanocağı, Sarıyer Belediyesi, Fenerbahçe, İlbank ve Yeşilyurt'u toplamda tek set vererek mağlup etti.

VAKIFBANK Genç Takımı, geçen yıl kazandığı şampiyonluğun ardından bu yıl da Türkiye Gençler Ligi Birinci Etap müsabakalarında kupanın en büyük adayı olduğunu gösterdi. Ankara'da gerçekleşen karşılaşmalarda Vakıfbank, B Grubu'ndaki tüm rakiplerini geride bırakmayı başardı. Vakıfbank, turnuvanın ilk gününde Trabzon İdmanocağı'nı 3-0, Sarıyer Belediyesi ve Fenerbahçe'yi de yine aynı sonuçla 3-0 geçmeyi başardı.

Birinci Etap maçlarının dördüncü maçında turnavadaki tek setini Sarıyer Belediyesi karşısında kaptıran Vakıfbank,

rakibini 3-1'lik sonuçla geçmeyi başardı. Sarı-siyahlı genç yıldızlar, şampiyonanın son maçında da Yeşilyurt'u 3-0'la mağlup ederek ilk etabı beş maçta beş galibiyetle lider tamamladı. Turnuva boyunca Vakıfbank adına Pelin Aroğuz toplamda 89 sayı kazanırken, İlbank karşısında 34 sayıya ulaştı. Tuğba Şenoğlu beş maçta 52, Zehra Güneş ise 44 sayılıklı katkı sağlamayı başardı.

Türkiye Gençler Ligi İkinci Etap karşılaşmaları, 2-8 Şubat 2015 tarihleri arasında İstanbul'da oynanacak ve bu etabın ardından Türkiye Gençler Ligi sona erecek.



## Salon Sporları

TAYYAR SÖMEN

tayyarsumen@spormeydani.org



## BİR ÇINAR DAHA DEVRİLDİ...

Türk Voleybolu'nun emektarlarını birer birer kaybediyoruz. T Voleybolumuzda en çok emeği geçen duayenlerimizden Cengiz Göllü hocamızı da kaybettik! Bir çınar daha devrildiği oldu. Türk Voleybolunun bugünlere gelmesinde büyük katkısı olan hocamızı için, ülkemizin dört bir yanından gelen sevenleri Bursa'da buluştuk. Cengiz Göllü için ilk tören önceki Federasyon Başkanı Erol Ünal Karabıyık tarafından Bursa'da yapılan ve adı verilen Cengiz Göllü Voleybol Salonu'nda yapıldı.

## YERİ ASLA DOLDURULAMAYACAK..

Cengiz Göllü Voleybol Salonu'ndaki hazin tören Federasyon Başkanı Özkan Mutlugil'in konuşması ile başladı. Göllü'nün Türk Sporuna armağan ettiği tarihi kitabın hazırlanmasını sağlayan 2 önceki Federasyon Başkanı Ahmet Gülü, Millî Takımımızın kaptanlığını yapan Selcan Teoman, Eczacıbaşı Kulübü Başkanı Faruk Eczacıbaşı da çok duygusal konuşmalar yaptılar. Cengiz Göllü'nün Türk Bayan voleybolunun gelişmesine, Türk kadınının çağdaşlaşmasına öncülük yaptığını, yerinin asla doldurulamayacağına dair vurgulamalarda bulundular...

## ARZU, KARABİYİK'I KÜRSÜYE DAVET ETTİ..

Ayrıca Vali Yardımcısı Ahmet Hamdi Usta, Nilüfer Belediyesi Başkanı Mustafa Bozbey, Cengiz Göllü'nün eşi Hümeysra Göllü ve kızı eski Millî voleybolu Arzu Göllü de törende birer konuşma yaptılar. Arzu Göllü, salonun yapılması ve babasının isminin verilmesini sağlayan önceki Federasyon Başkanı Erol Ünal Karabıyık'ı nezaketle konuşma yapmak üzere kürsüye davet etti. Federasyonun yapmadığını Arzu yaparak "Vefa" kelimesinin ne anlama geldiğini cümle aleme gösterdi.

## MEZARLIK KALABALIĞI ZOR ALDI..

Duygusal kucaklaşmaların yaşandığı, Cengiz Göllü Voleybol Salonu'ndaki hazin tören sonrası, naaşının getirildiği Bursa Ulucami'nin avlusu Cengiz Göllü'ye son görevlerini yapmak için Türkiye'nin dört bir tarafından gelen sevenleriyle doldu, taştı. Çelenklere konacak yer kalmadı. Mezarlık ise kalabalığı zor aldı. Bu çok acılı günde hemen hemen tüm voleybol camiasının Bursa'da toplanması ve kucaklaşarak acıyı paylaşması çok anlamlıydı...

## BİLGİ VE BECERİLERİNİ HERKESE PAYLAŞTI..

40 yıllık gazetecilik hayatında Cengiz hocam gerçekten yeri doldurulamayacak bir hocaydı. Çalışmasıyla, insanlığıyla, yardım severliğiyle ayrı bir insandı. Gazetecilere çok yakındı. Hiç bir zaman isteklerimizi kırmazdı. Fotoğraf çekimi olsun, röportaj olsun hiç bir zaman yok demezdi. Ne gerekirse onu yapardı. Çalıştığım gazetede hatırım için hiç bir maddiyat gözetmeksizin 4 yıl aralıklarla köşe yazmıştı. Yaptığım radyo ve televizyon programlarına ne zaman davet etsem yok demezdi. Bilgi ve becerilerini herkesle paylaştı. Gazeteci arkadaşlarla bir ay önce evinde yaptığımız ziyarete çektiğim fotoğrafı yayınlamamı rica etti, memnun olurum demişti. Cengiz hocamın yerinin doldurulacağına inanmıyorum. Bütün spor camiası şimdi olduğu gibi sonra da örnek alacaklar. Gönüllerinde yaşatacaklar. Ruhu şad, mekanı cennet olsun.



## ECZACIBAŞI GENÇLERİ 2. Etaba lider başlayacak

ECZACIBAŞI Genç Takımı, Ankara'da oynanan Türkiye Gençler Ligi birinci etabını lider bitirdi. A Grubu'nda mücadele eden Eczacıbaşı Genç Takımı sırasıyla; Beşiktaş, Bursa Büyükşehir Belediyesi, Nilüfer Belediyesi, Çanakkale Belediyesi ve Galatasaray'la karşılaştı.

Türkiye Gençler Ligi ikinci etap karşılaşmaları, 2-8 Şubat 2015 tarihleri arasında İstanbul'da oynanacak ve iki etap sonunda Türkiye Gençler Ligi şampiyonu belli olacak. Tek devreli turnuva usulüne göre iki bölümde oynanan turnuvada; her takım birbiriyle karşılaşacak ve toplamda 11 maç yapacak. Maçlar sonunda alınan puanlar Türkiye Birinci Ligi'nde mücadele eden A takımının puanına yüzde 10 oranında eklenecek.



## BALSPOR ilk yarının lideri

ERKEKLER Voleybol 2. Ligi A Grubu'nda 11. hafta maçları tamamlanırken ilk yarıyı Balspor ChokOliva 11 maç sonunda 10 galibiyet ve 30 puanla lider tamamladı. Düzce'de oynadığı son maçında ilki seti kaybetmesine rağmen etkili oyunuyla 3-1 galip ayrılan şampiyonluğun güçlü adaylarından Balspor ChokOliva en yakın rakibi Afyon Karahisar Belediyesine 5 puan fark atarak ilk yarıyı lider kapattı.

Balspor ChokOliva bu skorla 9'da 9 yaparak ilk yarıyı lider tamamladı ve şampiyonluğun güçlü adayları arasında olduğunu ispatladı.