

# “Hep daha iyisi için çalışmak işin olmazsa olmazı”

KASIDER Başkanı Sema Tüfekçiler'in başarılı gençler ile konuştuğu röportaj serisine devam ediyor. Türkiye'de gençler kategorisinden itibaren tüm rekorları kıran genç Milli Atlet Ersu Şaşma, “Hep daha iyisini yapmak için çalışmak ve disiplinli bir antrenman programı işimin olmazsa olmazıdır” diyor.

KASIDER Başkanı Sema Tüfekçiler, alanında başarılı gençler ile konuştuğu röportaj serisine devam ediyor. Tüfekçiler, “Gençlikte dünyayı, yaşlılıkta gençliği düzeltmeye çalışırız. Ama esasında gençlik, hayattaki bir zaman birimi değil, bir düşünme tarzı değil midir size göre de? KASIDER olarak 2021 yılında yaşları genç, ama yaşadıkları deneyimleri engin olan arkadaşlarımız ile röportajlarımıza devam ediyor olacağız ve gençlerimizin bu tecrübelerinden yaş bağımsız olarak hepimiz nasipleneceğiz” diyor. Türkiye'de gençler kategorisinden itibaren tüm rekorları kıran genç Milli Atlet Ersu Şaşma, “Hep daha iyisini yapmak için çalışmak ve disiplinli bir antrenman programı işimin olmazsa olmazıdır” diyor.

## Öncelikle bize kısaca kendini tanıtır mısın?

30 Eylül 1999 Mersin doğumluyum, halen Mersin Üniversitesi BESYO'da okumaktayım. Sırıkla yüksek atlamaya 2014 yılında spor lisesinde okurken beden eğitimi öğretmenim Alparslan Yelçe tarafından yönlendirildim ve İbrahim Halil Çömlekçi hocamla sıırıkla yüksek atlama branşına başlamış oldum. Türkiye'deki gençler kategorisinden itibaren bütün rekorları kırmış bulunuyorum, maalesef yaklaşık 2 ay önce çok sevdiğim antrenörüm İbrahim Halil Çömlekçi'yi kaybettik. Biz de yolumuza hocamın ağabeyi olan Erkan Çömlekçi ile devam ediyoruz. Yaşadığım bu acı verici durumu hocamla birlikte koyduğumuz hedefleri ve kurduğumuz hayalleri



gerçekleştirerek aşmaya çalışıyorum, ailemin desteği ile bu hedefleri gerçekleştireceğime inancım tam.

## Atletizm nedir ve dalları nelerdir?

İnsanın tabii hareketlerinden olan koşu, atlama, atma ve yürüyüşe dayanan fiziki performansı devam

ettirme geliştirme gayesini güden beden çalışmalarının bütünü. Bir pist veya alanda yapılan dünyanın en eski sporlarından biridir. Koşular, atmalar, atlamalar, çoklu branşlar atletizmin dallarıdır.

## Sırıkla atlama nedir, sıırıkla atlama teknikleri nelerdir,

**sırık kaç metredir, sırıkla atlama nasıl yapılır, sırıkla atlama kuralları nelerdir?**

Yatay bir çıtanın üstünden bir sırık yardımı ile atlamaya dayanan bir atletizm dalıdır. Sırık koşu pisti boyunca elde taşınır sırıkla atlamada her yükseklik için yarışmacıya 3 hak verilir yarışmacı istediği yükseklikten yarışmaya başlar, aynı yükseklikte 3 defa çıtaı düşürürse elenir. Yarışmacı ilk iki atlayışta başarısız olursa 3 denemede yüksekliği artırabilir en yüksek seviyeden atlayan atlet 1. olur. Yaklaşık 5 metre 20 santim uzunluğunda 2 kilo ağırlığında bükülebilir Fiberglass sırıklar kullanılır sırığın boyunda ve ağırlığında sınırlama yoktur. Atlayış öncesinde atlet yaklaşık 16-22 adım arası olan yaklaşma koşusuna başlar. Bu koşu yavaştan hızlıya doğrudur

sıçrama noktasına yaklaştığında iyice hızlanan atlet, sırığı saplama çukuruna yerleştirir ve bir yay gibi gerilen sırıkla birlikte havaya yükselir.

**Neden sırıkla atlama?**

Spor lisesinde okurken başladığım bu branşta yol aldıkça, başarılar elde ettikçe daha teknik bir branş olduğundan, yeteneğimi bu doğrultuda kullanabildiğim için sırıkla atlamaya devam ettim.

**Mسابakalara nasıl hazırlanıyorsun?**

Hep daha iyisini yapmak için çalışmak ve disiplinli bir antrenman programı işimin olmazsa olmazıdır. Polonya 2021 Avrupa Salon Atletizm Şampiyonasında derecen ne oldu? Polonya'daki derecem 5.70 ile 5.'lik

oldu.

**Bu sporu daha iyi yapabilmek adına, Polonya'da gördüklerini de dikkate alarak, önümüzdeki dönemde nasıl bir plan dahilinde çalışmayı düşünümütesin?**

Biz zaten çok disiplinli ve odaklı bir şekilde Olimpiyatlara hazırlanıyoruz. Her geçen antrenman üstüne koyarak, ileriye doğru hedefimiz için çalışmaktayız.

**En büyük hayalin nedir?**

En büyük hayalim, olimpiyatlarda madalya alıp ileriki yıllarda dünya rekorunu elime geçirmek Atatürk'ün Türkiye'sinde ona layık bir sporcu olarak dünya spor tarihine geçmek. Ayrıca rahmetli İbrahim hocamla birlikte kurduğumuz hayallerimizi gerçekleştirebilmek.

