

Sabır yüzme sporunun olmazsa olmazı

“Etrafınız kalabalık gibi görünse de başınızı suyun içerisine sokup yüzmeye başladığınızda yapayalnızsınız. Kaslarınız ağrıyor ama antrenmanı yarım bırakmak gibi bir şansınız hiç yok. Başarının temelinde de bu yatıyor işte.”



Üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin bazı başarılar vardır ki hiçbir zaman unutulmaz. Manş Denizi'ni yüzerek geçen ilk Türk kızı olmak da bunlardan bir tanesidir. Bu başarı öyküsünün altında belki de asla tahmin edemeyeceğiniz bir öykü yatıyor. Yüzme sporuyla ilgili aklımıza gelebilecek birçok soruyu ve inatlaşmayla başlayıp azimle devam eden başarı öyküsünü Nesrin Olgun Arslan'dan dinledik.

Öncelikle yüzme sporuna başlama hikâyenizi bizimle paylaşabilir misiniz?

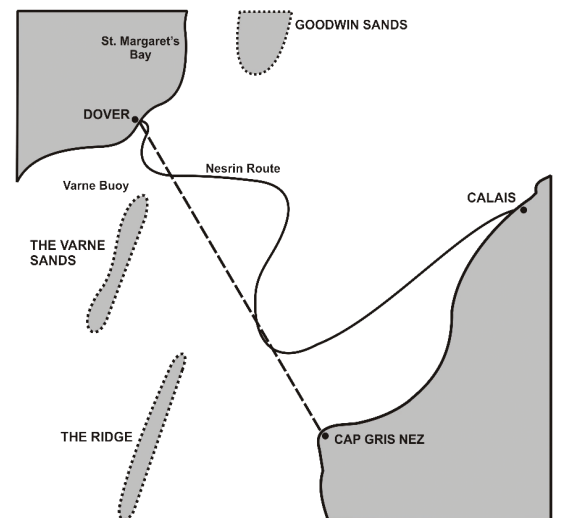
Yüzme sporuna 1964 yılında yani yedi yaşındayken başladım. Adana, o yıllarda yüzmede bir numaraydı. Tüm Türkiye rekorlarına Adanalı yüzücüler sahipti. O dönemin Adanası'nda eğitilmiş ailelerin, çocuklarını yaz aylarında yüzme havuzuna göndermeleri de modaydı. Çalışan bir anne ve babanın çocuğu olduğum için şanslıydım. Yaz sezonunda yüzmeyi öğrendim ve antrenörler beni yarışmalara hazırlamak için Adana Demirspor Kulübü'ne aldı. O yıllarda havuzda dört, beş kız sporcu vardı. On yedi yaşına kadar havuz yarışlarında yüze yakın madalya kazandım. Adana'nın dört bir yanı sulama kanalları ile çevrilidir. Akıntıya karşı yüzme antrenmanlarını hep bu sulama kanallarında yaptım ve bu durum performansımı olumlu yönde etkiledi. Kış aylarında da kapalı yüzme havuzu olmadığı için masa tenisi oynuyordum. O branşta da Türkiye dereceleri aldım. Maraton yüzme kara-

rım ise tamamen bir inatlaşmanın sonucudur. On yedi yaşına geldiğimde Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümü sınavlarını kazandım. Birinci sınıfa geçip tatilde Adana'ya döndüğümde, doğrudan havuzun yolunu tuttum ve antrenmanlara başladım. Ankara'da o yıllarda ki her genç gibi sigaraya başladım. Tamamen özentili olduğumu şimdi anlayabiliyorum. Bir gün havuzda yaptığım antrenman bittiğinde, giyinip havuzun büfesine oturdum ve bir sigara yaktım. Tam o anda dönemin Gençlik ve Spor İl Müdürü Tuncay Şenyüz havuz kapısından girdi ve beni sigara içerken gördü. Yanıma geldi ve çok sert bir ifadeyle; "Madem sigara içiyorsun, artık sen yüzmeyi bırak" dedi. Ben çok şaşırardım çünkü Tuncay hocam çok sevdiğim ve büyük saygı duyduğum bir kişiydi. "Zaten artık yaşın da geçti" diye devam etti konuşmasına. Yine o yıllarda Erdal Acet antrenman yapıyor ve gazeteler her gün onun Manş Denizi'ni yüzeceğini yazıyordu ve o tam 32 yaşındaydı. Ben de kendimi savunmak için "Erdal Acet halen yüzüyor, siz bana 'Yaşın geçti' diyorsunuz. Ben de Erdal Abi gibi Manş Denizi'ni geçeceğim" dedim. Tuncay hoca inanmayarak döndü gitti. O an ne yapacağımı düşündüm, çok büyük bir laf etmişim. Ani bir kararla tekrar havuz kenarına döndüm ve Erdal Acet'in antrenörü Kutal Özülkü'nün yanına gittim. Ona Manş'ı yüzmek istediğimi söyledim. O da ertesi gün havuza gelip 10 kilometre durmadan yüzersem antrenörlüğümü yapmayı kabul edeceğini söyledi. O geceyi nasıl geçirdiği-

mi anlatamam. Sürekli ettiğim laftan dolayı kendime kızıyordum. Ertesi sabah havuza gittiğimde Kutal Özülkü beni bekliyordu. Suya atladım. Elli metrelik havuzda tam 100 tur atmam gerekiyordu ve ben defalarca yapamayacağımı düşünsem de tam beş saatin sonunda 10 kilometreyi bitirmeyi başarmıştım. Dört yıl sürecek zorlu antrenmanların sonucunda 29 Ağustos 1979 tarihinde 15 saat 47 dakika yüzerek Manş Denizi'ni geçen ilk Türk kızı olmayı başardım.

Bu sporun zorlu tarafları nelerdir? Zorlukları nasıl bertaraf ediyorsunuz?

Yüzme sporu her ne kadar zevkli bir spor gibi düşünülse de bu sporu iyi derecede yapmak istiyorsanız zevk diye bir şey kalmıyor. Saatlerce antrenmanlarda kulaç atmak hiç de ko-





lay değil. Sabır bu sporun olmazsa olmazı. Et-
rafınız kalabalık gibi görünse de başınızı suyun
içerisine sokup yüzmeye başladığınızda yapa-
yalnızsınız. Kaslarınız ağrıyor ama antrenmanı
yarım bırakmak gibi bir şansınız hiç yok. Başarı-
nın temelinde de bu yatıyor işte. Ben tüm yüz-
me yaşantım boyunca her antrenmanda bırakıp
kaçmayı düşündüm ama bir tek antrenmanı bile
eksik yüzmedim. Hep kendimle konuştum. Ant-
renörümün de çok hırslı olması ve sporcu psiko-
lojisini iyi bilmesi başarıyı getirdi. Dört yıl boyun-
ca yaşadığım tüm zorluklarda ailemin desteği ve

bana karşı olan inançları en büyük motivasyon
kaynaklarımdan birisi oldu. Özellikle Kore gazi-
si babamın "Ben kara kızıma inanıyorum" sözü,
Manş'ın 14 derecelik suyunda üşüyerek yüzer-
ken hep kulaklarımdaydı. Teknede beni izleyen
Hürriyet gazetesinden Faruk Zapçı'nın, orada
yaşayan Türklerin, dil kursuna gelen ve tekne-
de benim Manş macerama tanıklık eden Türk
gençlerinin 15 saat 47 dakika boyunca benimle
birlikte, aynı acıları çektiklerini ve tüm kalpleriyle
benim başarılı olmam için dua ettiklerini biliyo-
rum. İlk önce kendime, kendimi kanıtlamak için

girdiğim bu büyük mücadelede Atatürk'ün
bize armağan ettiği Türkiye'ye yaraşır bir genç
olabildiğim için çok mutluyum.

Yüzme küçük yaştan itibaren yapılabilen ve sağlıklı bir yaşamın kapılarını açan temel sporlardan biri. Fakat bu spor dalı Türkiye'de yeterli ilgi bulamıyor. Siz bu görüşe katılıyor musunuz?

Yüzme sporu, herkesin yapması gereken, sakatlanma riski en az ve aynı anda tüm kasları çalıştıran tek spor branşı. Türkiye'de yüzme ha-

yüzleri son yıllarda oldukça çoğaldı. Anne ve babaların da çocuklarının yüzme öğrenmelerini istemelerini olumlu bir gelişme olarak değerlendiriyorum. Ne yazık ki Türkiye'deki eğitim sistemi, sadece yüzmede değil diğer spor branşlarında da çocukların önünde büyük engel teşkil ediyor. Yarış atı gibi koşturulan çocuklar spor yapmaya zaman ayıramıyor. Yeterli antrenman yapılmadığı için de başarı gelmiyor. Yüzme sporunun yeterli ilgiyi görebilmesi için her semtte kapalı ve açık yüzme havuzlarının yapılması ve toplumun spor konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi gerekir.

Bu spora başlarken hedefleriniz nelerdi, ne kadarına ulaştınız?

Eğer insan bir işi yapıyorsa, yaptığı iş ne olursa olsun en iyisini yapmalıdır. Spora başlarken de tek hedefim en iyi olmaktı. Kendime koyduğum hedefe ulaştığımı düşünüyorum. Mesleğim de spor eğitmenliği olduğu için otuz yıldır öğrencilerime hep hedeflerinize doğru karar verin, hedefe ulaşmak için yöntemlerinizi iyi belirleyin ve hiç hedeften sapmadan inatla, hiçbir zorlukta, hiçbir engelde tökezlemeden çözümler üreterek hedefinize kilitlenin, mesajını veriyorum. Spor yapmanın kişilik gelişimine olumlu katkısı yadsınamaz. Yaptığım sporun gerek mesleki yaşantıma, gerekse ailemle, çocuklarımla, çevremle ilişkilerime, doğru iletişim kurmama büyük katkısı olmuştur. Özellikle çocuklarımı hayata hazırlarken de bu spor yol gösterici oldu. Sabırlı olmayı, mücadeleyi bırakmamayı, sınırlarını zorlamayı, zamanı iyi kullanmayı, bilimselliği her konuda ön planda tutmayı ve paylaşmayı hep spor sayesinde kazandım. Manş başarımın dışında hayatı da başardım diye düşünüyorum.

Çocuklarınız arasında herhangi bir spor dalıyla ilgili olan var mı? Onları spora yönlendirme konusunda ne gibi çalışmalar yapıyorsunuz?

Bengü adında 27 yaşında bir kızım ve Şevket adında 25 yaşında bir oğlum var. Her ikisi de yüzmeye 6 yaşında başladılar. İkisi de yüzme ve tenis dalında birçok birincilik aldılar. Çanakkale Boğazı'nı üç kez yüzerek geçtiler. Uluslararası Atatürk Barajı GAP Maratonu'nda dere-



ceye girdiler. On dört yaşına geldiklerinde ikisi de yüzmek istemedi ve tenis sporuna başladılar. Yine birçok Türkiye derecesi aldılar. Ben hiçbir zaman onlar üzerinde baskı kurmadım. Onlar da sporu eğlenmenin dışında görmek istemedi. İkisi de Almanca Anadolu Lisesi'nde okudu. Kızım iki üniversite bitirdi ve şu anda Bahçeşehir Üniversitesi'nde eğitimine devam ederek MBA tezini yazıyor. Aynı zamanda Futbol Federasyonu'nda Ar-Ge Eğitim Yönetmeni olarak görev yapıyor. Oğlum ise Çukurova Üniversitesi İngilizce İşletme Bölümü'nü bitirdi ve İtalya'da pazarlama yönetimi üzerine yüksek lisansını yaptıktan sonra Avrupa Birliği yüksek li-

sansını bu yıl tamamladı.

Bu spora başlayacak gençlere önerileriniz nelerdir?

Spora başlayacak gençlerin öncelikli olarak hedeflemesi gereken, ileriki yaşlarında işlerine yarayacak fiziksel, bilişsel ve duyuşsal yeteneklerini geliştirmek olmalıdır. Spor yapan herkesin yarışmacı olması beklenmemelidir. Birçok genç, yarışmalarda başarılı olamayınca spor yapmayı tamamen bırakıyor. Bana göre en büyük yanlışlık burada. Ne olursa olsun spor, yaşam boyu yapılan bir aktivite olmalı. Devletin spor politikası da bu yönde yapılandırılmalıdır.

Manş Denizi'ni yüzerek geçmek... Bunu başaran ilk Türk kadın olmak size o dönemde neler hissettirdi? Bu başarının yüzme sporuna etkileri nasıl oldu?

Manş Denizi'ni yüzerek geçen ilk Türk kıza olarak ansiklopedilerde yer almak çok gurur verici. O günler aklıma geldiğinde, ne kadar zor günler geçirdiğimi düşünüyorum ve hâlâ kendime değip değmediğini soruyorum. Evet, değdi. Manş Denizi'ni yüzdüm diye birçok insanın sevgisini kazanmak, takdir edilmek, örnek gösterilmek, Türk kadınına yüreklendirdiğimi görmek ve bu sorumluluğu her anımda taşıyabilmek için hep dik durmaya çalıştım. Bundan sonra da ülkem için, kadınlarımız için çaba göstermeye devam edeceğim. Benim yüzmedeki başarılarım o dönemin Türkiye'si'nde ve hatta Adana'da birçok genç kıza örnek oldu ve birçok genç kıza cesaretlendi. Bu da benim için ayrı bir mutluluk.

Türkiye'de kadınların sporla alakalarını yeterli buluyor musunuz?

Türkiye'de kadınların spora ilgisi 2000'li yılların başında gözle görülür şekilde artmaya başladı. Kadınlarımız kendi yaşamlarındaki hak ve özgürlüklerinin farkına varırken, aynı zamanda mücadele etmeyi de öğrendi. Erkeklerle eşit hakları olduğu gerçeğinin ışığında, tüm alanlarda olduğu gibi spor yapabilmelerinin de kadınlar için ne kadar vazgeçilmez olduğunu anlamaları, büyük bir ilerlemedir. Sağlıklı nesilleri yetiştirirken en büyük görevi üstlenen kadınların, kendi sağlıkları için de spor yapmaları için tüm fırsatlar yaratılmalıdır.