

5000'NİN YENİ REKOTMEN OLİMPİYAT ŞAMPİYANI



Atletizm tarihimizde ilk dünya rekorunu (5000 m, 14,24,68) kıran, milli atletimiz, rekortmen Elvan Abeylegesse ve onu yetiştiren antrenörü Ertan Hatipoğlu'yla, 2004 Atina Olimpiyatları öncesi konuştuk. Atletizmde son yıllarda yakalamaya başladığımız başarılar, unutulmuş Türk atletizmine de yeni bir ivme kazandıracak.

BTD: Kendinden ve atletizm geçmişin biraz bahsedebilir misin?

Elvan Abeylegesse: Addis Ababa'da (Etiyopya) doğdum. Atletizme okul yıllarımda başladım. Önceleri futbol oynuyordum. Ancak, hocalarımın önerisiyle koşturmayı başladım. 1999 yılında ENKA Spor Kulübü aracılığıyla Türkiye'ye geldim ve Türk vatandaşlığı oldum. İstanbul'a alışmam kolay olmadı. Önceleri çok zorlandım. Ancak ENKA, bana çok iyi bakıyor ve burada çok rahatım.

BTD: ENKA'nın desteği olmasaydı Etiyopya'dan ayrılır mıydın?

EA: Ayrılmaz ve sanırım orada atletizme devam ederdim. Ancak, şimdiki gibi başarılı olabilir miydim bilmiyorum. Özel-

BTD: Atletizmle ne kadar zamandır uğraşıyorsunuz?

Ertan Hatipoğlu: Yaklaşık 30 yıl. Önce sporcu, sonra da antrenör olarak. Atletizm'de ilk uzmanlık alanım kısa mesafe (sprint) branşı. Uzun mesafe branşına geçmem, Etiyopya'dan uzun mesafe atletleri gelmesiyle başladı. İlk zamanlar atletizmdeki uzun mesafe branşını sevmiyordum. Hatta bunun atletizmden kaldırılmasını bile düşünüyordum. Çok basit bir branşmış gibi geliyordu. Ancak, Elvan'la çalışmaya başlayınca bu düşüncelerim değişti.

BTD: Elvan için nasıl bir antrenman programı uyguluyorsunuz?

EH: Değişik dönemlerde, değişik antrenman programı uyguluyoruz. İlk olarak genel hazırlık, sonra özel hazırlık, sonra yarışma dönemi ve en son olarak da motorik özellikleri (kuvvet, dayanıklılık, hız) ekleme dönemi. Motorik özellikler genellikle yaz döneminde çalışılır. Bununla vücutta kaybolan ya da azalan özellikler yeniden yerine getirilir. Bizim için bu dönem temmuz ayı olacak. Bundan sonra da en önemli yarışmalara (bu yıl olimpiyatlara) doğru formu, zirveye çıkarmak istiyoruz. Şu anda da bu dönemin başlangıcındayız.

BTD: Elvan'a özel bir antrenman programı var mı?

EH: Evet. Elvan'ın sprint özelliklerini geliştirici antrenmanları uzun zamandır uyguluyoruz. Uzun mesafecilerin elinde ne kadar çok silah olursa o kadar iyi. Değişik ortamlarda, en iyilere karşı yarışmak ve başarılı olmak için zaten bu da gerekli. Uzun mesafeciler genelde üç tane taktik kullanırlar. Birincisi, başlangıçla beraber hızlı bir çıkış ve sonuna kadar onu götürme. Bunu daha çok Çinli atletler kullanıyor. İkincisi, gittikçe artan bir tempoda koşmak. Örneğin bir 5000 metre için, 1. km'yi 3,15 dk, 2. km'yi 3,05 dk, 3. km'yi 2,55 dk, 4. km'yi 2,50 dk ve son km'yi de tüm gücüyle bitirmeye çalışmak. Bu taktikte, atletin hız özelliklerinin çok iyi olması gerekiyor. Üçüncü taktikse, ilk 4 km'yi yavaş, 3,15, 3,20, 3,10, 3,15 dk gibi derecelerde koşup, son km'yi 2,40 dk'da koşmak. İşte bu taktik için, çok iyi 1500 koşma, çok iyi hız özelliklerinin olması gerekiyor. Ancak bu, her şeyden sonra yapılmalı. Yani dayanıklılık, aerobik kapasite gibi özellikleri geliştirdikten sonra uygulanmalı. Hız daha sonra geliyor. Elvan'la 4-5 yıldır çalışıyoruz ve ilk zamanlardan bu yana Elvan'ın sprint özelliklerini geliştirmeye çalıştım. Sonunda bu yıl bunu başarabildik ve dereceler gelmeye başladı. Örneğin, bu yıl Moskova'da 1500'de 3,58'lik derece (yılın en iyi derecesi), El-

van'ın hız özelliklerinin geliştiğinin göstergesi.

BTD: Rekor kıracağının ne zaman farkına vardınız?

EH: 400 metrelik bir antrenman turları yaptırırım. Elvan'ı 10 defa arka arkaya koşturduğumda 56-57 sn'lik dereceler elde etti. O zaman anladım ki bu yıl çok iyi dereceler gelecek.

BTD: Antrenman yerleri olarak nereleri tercih ediyorsunuz?

EH: Öncelikle yurtiçini tercih ediyoruz. Yemekler, tanıdık insanlardan dolayı ülkemizde daha rahat ediyoruz. Genellikle Bolu, Erzincan gibi orta yükseklikteki yerlere gidiyoruz. Ayrıca Elvan, ailesini görmek için ülkesine gidiyor. O zaman da orada antrenmanlarına devam ediyor. Bu yıl olimpiyat yılı olması dolayısıyla, ilk kez 2 ay gibi uzun bir süre orada kaldı ve antrenman yaptı.

BTD: Farklı olarak ne gibi özellikleri var?

EH: Elvan az kilolu olduğundan birim kuvveti çok yüksek. Hız özellikleri de çok iyi gelişti. Tempoyu çok hızlı artırıp azaltabiliyor. Üstelik bunu yaparken fazladan enerji harcamıyor. Ancak, tüm bunlar çok çalışmayla gelişen özellikler. Yani hem çok çalışacaksınız, hem yetenekleriniz olacak, hem de size çok iyi çalışma koşulları sağlanacak. Başarı için bun-

İNDEN BİLİM VE TEKNİK'E YONU OLACAĞIM

likle 1999 ve 2000'de benden iyi olan atletler vardı. Tüm dikkatler de onlar üzerindiydi. Bundan dolayı başarılı olma şansım biraz daha düşüktü.

BTD: Norveç'te kırdığın rekoru anlatabilir misin?

EA: Norveç'deki yarışta altı Etiyopyalı vardı ve bunlar o mesafenin en iyileriydi. İki olimpiyat şampiyonuydu. Yarış çok zor geçti, ancak yine de kazandım. Dünya rekorunu kırmak beni şaşırtmadı. Bunu bekliyordum. Hatta 14,20 gibi bir derece bekliyordum. Ancak "tavşan atlet" beklediğim kadar iyi çıkmadı. Yarışı 5 tur götürmesi gerekirken 4 tur götürdü. Tempoyu biraz daha yüksek tutup biraz daha dayanabilseydi, derecem kesinlikle daha iyi olurdu.

BTD: Rekordan sonraki yoğun ilgi üzerinde bir baskı oluşturuyor mu?

EA: Hayır. Motivasyonumu biraz daha artırıyor.

BTD: Bu dereceleri daha ileri götürebek misin?

EA: Yaşım daha genç ve iyi çalışıyorum. Bu dereceler çok daha iyi olacak. İlerleyen zamanlarda 1500, 3000 ve 10 000 metrede de yarışacağım ve rekor kıracağım.

BTD: Özel bir antrenman programın var mı?

EA: Eskiden daha hafif ve tempolu koşardım. Ancak hocamın önerileriyle sprint



özelliklerimi de geliştirdim ve hâlâ geliştiriyorum.

BTD: Etiyopya'daki atletlerden farklı bir antrenman programı uyguluyor musun?

EA: Evet. Etiyopya'da genelde uzun mesafe koşarlar ve antrenmalar ona göre ayarlanır. Buradaysa, antrenörümün asıl branşı kısa mesafe (sprint) olduğundan, bana uzun mesafe koşu özelliklerinin yanındayla, kısa mesafe koşularının özelliklerini de



öğretti. Örneğin depar atmak gibi. İlk zamanlar bunu pek yapamıyordum. Ancak zaman içinde çok geliştirdim ve daha da iyi olacağım. Bu açıdan şanslıyım diyebilirim.

BTD: Atina Olimpiyatları için neler söyleyeceksin?

EA: Şu andaki formumu devam ettirip şampiyon olacağım.

Bülent Gözcüoğlu

ların tümünün birarada olması gerekiyor. Elvan da bunların hepsine sahip.

BTD: Özel bir beslenme programı var mı?

EH: Çok özel bir beslenme uygulaması yok. Ancak kırmızı eti çok fazla tüketiyor. Normal insanlar ne yiyorsa Elvan'da benzer şeyleri yiyor. Ancak biraz daha kaliteli olarak beslenmesini yapıyor.

BTD: Performans testlerine giriyor mu?

EH: Hayır. Yalnızca zaman zaman kan değerlerine ve nadir olarak da laktik asit testlerine bakıyoruz. Norveç'ten önce bir EKG testine girmişti. Bu testte nabızı biraz yüksek çıktı. Bu nabızla rekor kırmasının zor olduğunu söylemişlerdi. Ancak, rekor geldi. Yani nabzın yüksek olması bir kriter değil.

BTD: Elvan'ın gelişimi için üniversitelerle işbirliği yapıyor musunuz?

EH: Görev yaptığım üniversitede (Marmara Üniversitesi), meslektaşlarımla çok yardımcı gördüm. Aklıma gelen her sorunun yanıtını da aldım. Rekor da zaten tüm bu bilimsel çalışmalar doğrultusunda geldi.

BTD: Yarışa Elvan'ı psikolojik olarak nasıl hazırlıyorsunuz?

EH: İşin en önemli kısmı burası. Genetik özelliklerle, çok çalışmayla güçlü kas yapmak çok kolay. Ancak herşeyi yöneten bir beyin var. Elvan'ın irade-



sini zor koşullara, yarışma psikolojisine göre hazırlıyorum.

BTD: Hedefler?

EH: Öncelikle olimpiyat şampiyonluğu. Ancak şunu da unutmamak gerekiyor. Sonuçta o da bir yarış. Olimpiyat yılında herkes çok iyi çalışır ve şampiyon olmak ister. Ben sporcuma "mutlaka rekor kıracaksın, olimpiyat şampiyonu olacaksın" demiyorum. Özellikle 5000 rekoru, neredeyse Elvan'ın haberi olmadan geldi. Omuzlarına ağır bir yük yüklemek istemedim. Benim için olimpiyat yarışlarının bir köy yarışından farkı yok. Köy yarışında, eğer formsuzsan yenilirsin, aynı biçimde olimpiyatta da böyle. Bunu

da Elvan'a her fırsatta anlatıyorum.

BTD: 5000 rekoru...

EH: Üzülüğüm bir nokta rekor yarışını televizyonların yayınlamaması. Yalnızca son metreleri gösterdiler. Eğer yarışın tümünü izleyebilseydiniz 2400 metrelerde, diğerleriyle farkı nasıl açtığını herkesin görmesini isterdim. Biz Norveç'e hareket etmeden önce, tesiste koruma görevlimiz bir bayrak verdi ve "hocam tur atmak için gerekecek" dedi. Ancak, bende zaten iki tane vardı. Yani biz ENKA olarak tümüyle buna inanmıştık.

BTD: Olimpiyat öncesi erken form tutması söz konusu mu?

EH: Hayır, kesinlikle değil. Elvan şimdiye kadar ki en iyi derecesini yaptı. Ancak orada, en iyi dereceyi yapan yalnız Elvan değildi. Elvan'ın olimpiyatlardaki rakipleri olan Etiyopyalı Dibaba kardeşler de kendilerinin en iyi derecelerini yaptılar. Yani herkes aynı durumda.

BTD: Atina'da 1500'de de yarışacak mı?

EH: Evet. Hedefimiz iki madalya. Bunu başara-cak gücümüz var. Özellikle 5000'de altına çok yakın. 4 yıldır yapılan çalışmalar da bunu gösteriyor zaten. Elvan 5000'i kazanırsa, 1500 yarışını çok renkli geçecek.