



# “İmkânsız Gibi Görünen Hedeflerden Korkmayın” Jimnastikte Dünya Şampiyonu **İbrahim Çolak**

Dr. Özlem Ak [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi

*19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramının 105. yılını kutladığımız bu anlamlı ayda, Türk gençliğine örnek olacak bir azim ve başarı hikâyesini sizlerle paylaşıyoruz.*

*2019’da Almanya’daki dünya şampiyonasında artistik jimnastik halka aletinde altın madalya kazanarak büyüklerde dünya şampiyonu olan ilk Türk sporcu ve 2017’de düzenlenen Avustralya Dünya Jimnastik Kupası’nda halka branşında yaptığı hareketle, Uluslararası Jimnastik Federasyonu (FIG) tarafından ismi literatüre “The Colak” olarak yazılan İbrahim Çolak, beş yaşında tanıştığı jimnastikte dünya şampiyonluğuna uzanan yolculuğunu anlattı.*



**7** Ocak 1995'te İzmir'de doğan ve hâlâ bu şehirde yaşayan İbrahim Çolak, beş yaşından beri Şavkar Jimnastik Spor Kulübü'nün üyesi. Jimnastiğe ilk adım attığı bu kulüpte de o günden bu yana "Biz bir aileyiz" dediği antrenörü Yılmaz Göktekin ile yoluna devam ediyor. İbrahim Çolak 2017 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. Aktif sporculuğa devam ettiği için öğretmenlik yapamıyor. Bugüne kadar jimnastikte koyduğu hedeflerin ise pek çoğunu gerçekleştirmiş. Geçirdiği omuz ameliyatından kısa bir süre sonra katıldığı 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda beşinci olan İbrahim Çolak'ın en büyük hedefi, Paris 2024 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda "tek eksik madalyam" dediği madalyayı kazanmak. Şimdi tüm gücüyle bu hedef için çalışıyor.

İbrahim Çolak jimnastiğe başladıktan kısa bir süre sonra yarışmacı grubuna seçilmiş. Bir yıl

sonra ise dâhil olduğu yaş grubuyla katıldığı yarışmada Türkiye şampiyonu olmuş. Ardından başarı hedefini büyütmüş, 2007 yılında milli takıma girmiş. Uluslararası alanda ilk madalyasını 2011'de kazanmış. Bu başarıyla yetinmeyen İbrahim Çolak hedef yükselterek gözünü büyükler kategorisinde Avrupa, dünya şampiyonaları ve olimpiyat oyunlarında da madalya almaya dikmiş. Yaklaşık 10 yıl sonra ise bu hedeflerini tek tek gerçekleştirmeye başlamış.

Spor ile eş zamanlı devam ettiği eğitim hayatında ise başta ailesi olmak üzere tüm öğretmenleri ve arkadaşları hep destek olmuş. İbrahim Çolak okul müdürünün ve öğretmenlerinin kendisine verdiği desteği şu örnekle anlatıyor: "İlkokul öğrencisiyken bir yıl sabahçı, bir yıl öğlenci oluyorduk. Antrenman saatlerim değişemediği ve hep de akşam saatlerinde olduğu için hiç öğlenci olamıyordum. Her yıl

sabahçı oluyordum. Bu nedenle benim ilkokulda hep iki sınıfım ve iki öğretmenim oluyordu. Okulda müdürüm, öğretmenlerim bana böyle bir kolaylık sağlamıştı”.

Okuldaki tek jimnastikçi olan ve çok sevilen Çolak, kendisine gösterilen bu desteğe karşılık elinden gelenin hep en iyisini yapmaya gayret etmiş. Aynı destek üniversite eğitimi sırasında da sürmüştü. Antrenmanlarının yoğunluğu nedeniyle giremediği derslerin notları konusunda yardım eden arkadaşlarına sonsuz teşekkürlerini ileten İbrahim Çolak, üniversiteyi dört yılda bitirebilmesindeki en önemli destekçileri arasında arkadaşları olduğunu da eklemekten geçmiyor.



Tabii en büyük destek ailesinden gelmiş. İbrahim Çolak 2000 yılında jimnastik kulübüne kaydolunca, gençliğinde tekvando yapan babası da atletizme başlamış. Hem babası hem de annesi şu an lisanslı koşucu. Eski bir jimnastikçi olan amcası, yeğeninin jimnastik sporunu seçmesinde önemli rol oynamış.

Jimnastiğe başladığında tek başına antrenmanlara gidecek yaşta olmadığı için babası, annesi, ablası, amcası, babaannesi, dedesi hep bir dayanışma içinde İbrahim’in antrenmanlara düzenli bir şekilde devam etmesi konusunda birbirlerine ve İbrahim’e destek olmuşlar. Bu konuda ne kadar şanslı olduğunun farkında olan İbrahim Çolak, “Bu sadece benim başardığım bir şey değil, ailem, arkadaşlarım, öğretmenlerim hepimizin gayretiyle geldi bütün başarılarım, hiçbirinin hakkını ödeyemem” diyor.

## “Oyun Parkım Jimnastik Salonuydu”

Jimnastiğin bütün sporların temeli olduğunu belirten İbrahim Çolak, jimnastiğe başladığından beri haftanın 6 günü antrenman yapıyor. O zamanlar 5-6 saat süren antrenmanların içeriği bugünkünden çok farklı olsa da genelde jimnastiğin zor bir branş olduğunu ifade ediyor. Şu anda hedefe yönelik antrenmanlara devam ediyor. Jimnastiğin kendisine madalyalardan öte hem özel yaşamında hem de eğitim hayatında kazandırdığı pek çok şey olmuş. En önemlisi de sorumluluklarının farkında olmasını sağlamış ve bu sorumlulukları planlı ve programlı bir şekilde hayatına yayabilme yeteneğini kazandırmış. Jimnastiğin doğasında olan disiplin, ailesinin ve antrenörünün disiplin anlayışıyla birleşince kendisine hayatını ve hayallerini planlama imkânı vermiş.

İbrahim Çolak, özellikle daha küçük yaşlarda yoğun antrenmanlarla eğitim hayatını beraber yürütmenin kendisini zorladığından da söz ediyor. Sadece hafta sonları ve yaz aylarında sokakta oyun oynayabildiğini belirtiyor ve “Benim oyun alanım da oyun parkım da jimnastik salonuydu” diyor.

Küçük yaşlarda jimnastiğe başlayan çocukların hem çocukluklarını yaşayabilmeleri hem de spor eğitimlerini almaları için jimnastik eğitiminin oyunla eğitim şeklinde uygulandığını ifade ediyor. Çok yorulduğu, “Artık jimnastik yapmak istemiyorum,

oyun oynamak istiyorum” dediği anlarda ailesi hep yanında olmuş, motivasyonunun devamı için ellerinden geleni yapmışlar ve ertesi gün hiçbir şey olmamış gibi antrenmanlarına devam etmiş. Bu nedenle de Çolak, aile desteğinin ne kadar önemli olduğunu şu cümlelerle bir kez daha vurguluyor: “Kimse çocuğunun üzülmesini, sıkılmasını, yorulmasını istemez ama ailem bana güveniyor, güvenmiş, yapabileceğime inanmış ve o zamandan bu zamana hâlâ desteklemeye devam ediyorlar. Böyle bir aileye sahip olduğum için çok şanslı hissediyorum.”

*Türkiye Jimnastik Federasyonu, jimnastiği belli kurallar dâhilinde, değişik özelliklerdeki aletlerin tekniklerini estetik ve zarafet bütünlüğü içerisinde serbest vücut hareketleriyle bağlantılı olarak müzik eşliğinde, uyumlu ve akıcı bir şekilde sergilenmesiyle oluşan fiziksel güç, esneklik, kuvvet, çeviklik, koordinasyon ve denge gerektiren hareketleri içeren spor dalı olarak tanımlıyor ve artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trambolin jimnastik, akrobatik jimnastik, aerobik jimnastik, step aerobik ve pilates gibi alt disiplinlere ayırıyor. Artistik jimnastikte erkekler yer minderi, kulplu beygir, halka, atlama masası, paralel ve barfiks olmak üzere altı, kadınlarda ise atlama masası, kız paraleli, denge ve yer olmak üzere dört farklı kategori var. İbrahim Çolak artistik jimnastikte altı farklı kategoride ve alette antrenman yapmalarının vücudu her anlamda güçlendirdiğini ve bunun önemli bir avantaj olduğunu düşünüyor. Örneğin halkada, barfiksde asılarak uzun salınımlı hareketlerin ya da paralel barda, kulplu beygirden dayanımlı, dayanma temelli hareketlerin, atlama masası ve yer minderindeki hareketlerin vücuttaki hem büyük hem küçük kas gruplarını çalıştırdığını ve güçlendirdiğini belirtiyor. Bunun da jimnastik geçmişi olan çocukların daha sonra farklı bir spor branşına geçtiklerinde çok çabuk uyum sağlayıp ilerleme göstermelerini sağladığını söylüyor ve ekliyor: “Jimnastik gerçekten temel bir spor”.*



## “Hedefe Ulaşmak için Yaklaşık 10 Yıl Gerekliyor”

İyi bir jimnastikçi olmak uzun yıllar alıyor. Bu da sporcunun çok sabırlı ve pes etmeyen bir karaktere sahip olması gerektiği gerçeğini bir kez daha ortaya koyuyor. Ancak bu şekilde yoluna devam eden bir sporcu yaklaşık 10 yıl sonra hedeflerine ulaşmaya başlıyor. İbrahim Çolak da sabırla devam ettiği yolda çok yoğun bir antrenman programı sürdürüyor. Haftanın 3 gününde tek, 3 gününde çift olmak üzere 6 gün antrenman yaptığını söyleyen Çolak’ın çift

antrenman günlerinde ilk antrenmanı sabah 10.00-13.00 arasında. Yemek yeme ve dinlenmeden sonra ikinci antrenman 16.00'da başlıyor ve 19.00'a kadar sürüyor. Tek antrenman yaptığı günlerde ise sabah 10.00'da başlayan antrenman 14.00'e kadar uzayabiliyor.

Jimnastik sporunda sezon kavramı olmadığı için vücudu sürekli aktif tutmak gerektiğini belirten Çolak'ın antrenmanlarının yoğunluğu ve şiddeti, genellikle yarışma olmayan ekim-aralık ayları arasında daha da artıyor. İbrahim Çolak ancak bu yolla bir önceki yıla göre kendini daha çok geliştirebildiğini söylüyor. Peki, ne zaman mı tatil yapıyor? Sadece Avrupa, dünya şampiyonası ya da olimpiyat oyunları gibi büyük yarışmalardan sonraki 7-10 gün arası.

## Sadece Antrenman Yetmez!

Bir jimnastikçi için antrenman kadar önemli diğer şeyler beslenme, uyku düzeni ve dinlenme. İbrahim Çolak iyi bir dinlenmenin sadece yatarak olmayacağını bazen jimnastik salonu dışında arkadaşlarıyla kafe gibi ortamlarda bir araya gelmenin kendi deyimiyle "aktif dinlenme" olduğunu söylüyor. Diğer önemli konu uyku. Uyku düzeni sporcudan sporcuya değişmekle beraber Çolak'a göre vücut en iyi saat 23.00 ile 02.00 arasındaki sürede dinleniyor. Mümkün olabildiğince buna dikkat ediyor, böylece gün içerisinde daha enerjik hissediyor ve sakatlanmalardan mümkün olduğunca uzaklaşıyor.

Çok çalışmak ve çok iyi dinlenmek kadar önemli diğer konu ise beslenme. İbrahim Çolak ve diğer sporcu arkadaşları Olimpiyat Komitesinin görevlendirdiği beslenme uzmanından yardım alıyorlar. Bir kahveyi antrenmandan 15 dakika önce mi, yarım saat önce mi yoksa bir saat önce içmek mi daha faydalı olacak, bunu bile bilmeleri gerekiyor. Beslenme uzmanları danışmanlığında, yaptıkları antrenman programına göre beslenme programları da değişebiliyor. Ayrıca beslenme uzmanı, kondisyoner ve milli takım antrenörü gözetiminde takviye gıdalar da kullanıyorlar.



*İbrahim Çolak jimnastik yapan kişinin boyunun kısa kaldığına dair bir yanlış inancıya değiniyor. "Jimnastikte uzun boylu olmamak fiziksel bir avantaj. Bu nedenle bir antrenör jimnastik için seçim yaparken çocuğun ailesine, genetik yatkınlığına bakıyor ve çok uzun boylu olmayacak sporcuları seçiyor. Bir basketbol takımına antrenörün seçim kriterlerinden birinin çocuğun boyunun uzama potansiyelinin olup olmamasına göre seçim yapması gibi. O yüzden genelde basketbol sporcularının boyu uzun oluyor."*

Yarışma günü geldiğinde ise bir de baş edilmesi gereken heyecan ve stres var ki bunu yönetebilmek de başarıda önemli rol oynuyor. Belli bir seviyedeki heyecanın kendisini canlı tuttuğunu ve bu açıdan da yararlı olduğunu düşünen İbrahim Çolak, heyecan kontrolü için nefes egzersizleri yaptığını belirtiyor.



Tabii yıllardır yarışmalara katılmış olmanın getirdiği deneyim de stresi yönetmekte önemli rol oynuyor. Bunun dışında yarışmadan önce aletlerde hareketleri en iyi nasıl yapacağını zihninde canlandırıyor. Buna “zihin antrenmanı” diyor. Böylece ruh halinin o hareketleri yapabilmek için hazır hale geldiğini ve özgüvenini arttığını belirtiyor. Ama her şeyden önce kendisini en çok rahatlatan şeyin o yarışma için yeterince antrenman yaptığını ve iyi hazırlandığını bilmek olduğunu söyleyen Çolak, “Geriye, oraya çıkıp hareketleri yapmak kalıyor” diyor.

## Bazı Talihsizlikler de Oluyor!

Yoğun antrenmanlar, yarışmalar bazen bazı talihsizlikleri de beraberinde getiriyor. Zaman zaman küçük ya da büyük sakatlıklar yaşanabiliyor. İbrahim Çolak böyle bir durumun bir sporcunun ruh halini olumsuz olarak etkileyen en önemli şey olduğunu belirtiyor. Çolak böyle durumlarda bardağın dolu tarafından baktığını belirtiyor ve bir yıl önce dizinden sakatlanıp ameliyat olduktan sonra şimdi çok daha iyi olmasını örnek gösteriyor. O bir yıllık iyileşme sürecinin, antrenörleriyle yaptığı planlamaları, uzmanlaştığı başka aletlerde kendini daha iyi bir seviyeye getirme programını uygulaması için fırsat olduğunu düşünüyor. O zamanı en iyi şekilde

değerlendirdiğini ve vücudunun diğer bölgelerini çalıştırdığını hatta bunun iyileşmesine de çok büyük katkı sağladığını söylüyor ve ekliyor: “Ben her zaman bu yaralanmalardan sonra daha güçlü bir şekilde dönebildim ve bu anlamda da bana çok büyük bir tecrübe oldu.”

Bugüne kadar geçirdiği 5 ameliyatta da hep bu bakış açısını korumuş ve sonuç hep iyi olmuş.

## “The Colak” Hareketi

Aldığı madalyalarla gösterdiği başarılarla ek olarak İbrahim Çolak’ın ismi 2017’de Avustralya’nın Melbourne şehrinde yapılan Dünya Jimnastik Kupası’nda yaptığı bir hareketle “The Colak” olarak literatüre geçmiş. Gelin bu hareketi ve neler hissettiğini kendi sözleriyle öğrelim: “Halkalara asılı pozisyonda durup kuvvetle kendimi orta seviyeye çıkarıp ayaklarımı en son yüzüme kapatıyorum.

Bu son pozisyonda en az 2 saniye durmak gerekiyor. Bana bu konuda rol model olan çok önemli isimler var. Rahmetli Murat Canbaş’ın atlama masasında, şu anki Jimnastik Federasyon Başkanımız Sayın Suat Çele’nin paralel bar aletinde, takım arkadaşım Ferhat Arıcan’ın paralel bar ve atlama masasında yaptığı hareketler benim için hep güzel örneklerdi. Ben de bu örneklerden yola çıktım ve antrenörüm Yılmaz hocama halka aletinde madalya hedefimiz dışında farklı bir hedef koymayı önerdim. 3-4 ay çalıştıktan sonra bir hareket oluşturduk. Jimnastikte



buna benzer hareketler var ama harekete başlama ve bitiş noktası çok değişebiliyor. Ayrıca o harekete asılı pozisyonundan gelme bir ilkti. Amacımız bu hareketi

### 1 Kollar ve vücut serbest bırakılır.

İbrahim Çolak, halkayı tutarken ilk etapta aşağı doğru serbest salınım yaptı.



### 2 Vücut yukarıya doğru çekilir.

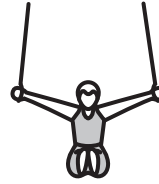
Daha sonra kollarını yana doğru açarken, vücudunu ise yukarı ve öne itmeye başladı.



“The Colak” hareketinin detayları

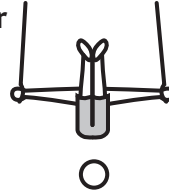
### 3 Bacaklar tam karşıya uzatılır.

Kollarını yana doğru iyice açtı, bacaklarını ise yere paralel olarak öne doğru uzattı.



### 4 Bacaklar kaldırılır ‘V’ şekli alınır.

Bacaklarını vücuduna kaldırdıktan sonra, dengesini koruyup bu şekilde sabit kaldı.



2017’de Avustralya’da yapılan dünya kupası yarışmasında deneyip onaylatmaktı. Videolar çekildi, kayıt altına alındı. Bir iki ay sonra Federasyon Başkanımız mutlu haberi verdi. Hareket

“The Colak” ismiyle literatüre geçmişti.

Artık kural kitapçığında bir kutucuk “The Colak” hareketine ayrılmıştı. Manevi değeri benim için çok büyük, adım jimnastik tarihine geçmiş oldu. Ardından “The Colak 2” isimli bir hareket daha çalışmaya başladık. Daha sonra yarışmalarda madalya hedefi öne çıktığı için bu hedef biraz daha ikinci planda kaldı. Belki spor kariyerimi bitirirken bu hedefi gerçekleştirebilirim.”

Madalyanın ikinci planda kaldığı, adını literatüre yazdırdığı o yarışmada İbrahim Çolak bronz madalya da kazanmış.

## Gençlere Öneriler

İbrahim Çolak'ın gençlere en önemli tavsiyesi belirli dönemlerde değil, hayatlarının her aşamasında spor yapmaları. Profesyonel sporcu olmak isteyen küçük kardeşlerine ise temel spor olarak jimnastiği tavsiye eden sporcumuz, 3-4 yıl jimnastik yapmış çocuğun başka bir spor branşına geçtiğinde jimnastiğin, performanslarına gözle görülür bir katkısı olacağını altını çiziyor. Spor ya da yaptıkları işle ilgili kendilerine hep büyük hedefler koymalarının önemine dikkat çekiyor ve ekliyor: “İmkânsız gibi görünen hedeflerden korkmayın, başaracağınıza önce kendiniz inanın, vazgeçmeyin, sabredip çok çalışın, sonunda hedefinize ulaşırsınız.”



Söyleşimizin sonunda İbrahim Çolak, kendisine en başından beri destek olan ailesine, “ikinci evim” dediği Şavkar Spor Kulübüne minnettarlığını dile getiriyor. Ayrıca Gençlik ve Spor Bakanlığına da jimnastiğe verdiği değer için, Türkiye Jimnastik Federasyonuna ve Federasyonu Başkanı Sayın Suat Çelen’e de destekleri için çok teşekkür ediyor.

Biz de dergi ekibi olarak kendisine, bu yoğun antrenman temposunda bize vakit ayırdığı için çok teşekkür ediyor, tüm gençlere ilham kaynağı olacak, bizleri gururlandıracak başarılarının devamını diliyoruz. ■

