

RÖPORTAJ:
CAN DERİCİOĞLU

POLİGONUN KRALİÇESİ:

AYŞEGÜL PEHLİVANLAR

Çengelli İğne'nin bu haftaki konuğu Ayşegül Pehlivanlar... Milli atıcımız.

Poligonun Kraliçesi. Rio 2016 ve Tokyo 2020 Paralimpik Oyunları'nın iki gümüş madalyalı para sporcusu... Paris 2024 için hazırlıklarını sürdüren Ayşegül Pehlivanlar'ın aklında tek bir şey var: Paralimpik Şampiyonluğu. Kariyerindeki tek eksik halka olan Paralimpik altın madalyasını almak için bütün gayretiyle çalışan Ayşegül Pehlivanlar, spor yaşamı ve hayatındaki bilinmeyenleri Çengelli İğne'ye anlattı. Söz kendisinde...

Merhaba sevgili Ayşegül, biraz kendinden bahsedebilir misin?

1979 yılında İstanbul'da doğdum. Aslen Rizeli'yim, lise mezunuyum. 1995 yılında ailece geçirdiğimiz trafik kazasında omuriliğim kırıldı, bundan sonraki hayatıma tekerlekli sandalye ile devam etmek durumunda kaldım. Bu kazada maalesef annemi kaybettim. 2008 yılında özel bir şirkette müşteri temsilcisi olarak 5 yıl çalıştım. 2015 yılında ilk katıldığım Türkiye Şampiyonası'nda havalı tabanca branşında Türkiye Şampiyonu olarak Milli Takıma seçildim.

SPORA TESADÜFEN BAŞLADIM

Para Atıcılık sporuna olan ilginiz nasıl başladı ve bu sporda neleri seviyorsunuz?

2013 yılında İzmir Alsancak Stadi'nda tesadüfen girdiğim poligonda hocalarım bana atış yaptırarak bu sporda çok yetenekli olduğumu söylediler ve bu spora başlamamı sağladılar. Bu sporla karakterimin çok bağdaştığını düşünüyorum. Odaklanma, dış dünyadan kendini soyutlama, disiplin, sakinlik ve başarmanın verdiği özgüven bu sporla beni bütünleştirdi.

Hedefinize ulaşmak için ne tür bir antrenman programı takip ediyorsunuz ve bu programın size katkısı nedir?

Milli Takım antrenörüm Mustafa Atalay'ın bana verdiği antrenman programını uyguluyorum. Haftanın 6 günü çift antrenman yapıyorum. Müsabaka öncesi dış dünyadan kendimi soyutlayarak mental antrenmanlar yapıyorum. Bu planlı ve yoğun antrenmanlarım sonucunda müsabakalarımnda birçok başarılar elde ettim.

Kullandığınız ekipman ve silah hakkında biraz bilgi verir misiniz?

Kullandığımız silahlar 10 m havalı tabanca branşında kullanılan özel silahlardır. Havalı tabanca mermisi olarak geçen diabollerle atış yapıyoruz. Kabzası tamamıyla elimize uygun bir şekilde tasarlanmış silahlar, uluslararası atıcılık federasyonun standardize edilmiş silahlarıdır.

BAŞARILARLA DOLU BİR KARIYER

Kariyerinizde en büyük başarılarınız nelerdir ve bu başarıları elde etmek için neler yaptınız?

- Rio 2016 Paralimpik Oyunları'nda gümüş madalya
- 2017 Hırvatistan Dünya Kupası Final rekoru
- 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'nda gümüş madalya
- Bunların yanı sıra Avrupa şampiyonluklarım, Dünya birinciliğim ve Dünya Kupası birinciliklerim var.

Para Atıcılık sporunda rakiplerinizle rekabet etmek nasıl bir his ve size ne gibi avantajlar sağlıyor?

Bu sporda rakibimi hep kendim olarak gördüm ve kendimle yarıştım. Bu branşta her ülkenin başarılı sporcuları var,



rekabet bana güzel dostluklar ve arkadaşlıklar kazandırdı ve farklı kültürleri tanımama neden oldu.

ÖZEL ANTRENMANLAR YAPIYORUM

Atıcılık sporunda başarılı olmak için hangi özelliklere sahip olmanız gerekiyor ve bu özellikleri nasıl geliştirdiniz?

- Sakin olmak
- Disiplinli olmak
- Zihinde canlandırma özelliği (mental antrenman)
- Düzenli antrenman bu spor için aranan özellikler arasındadır.

Bu özelliklerimi geliştirmek için eksik olduğum alanlarda antrenörüm ve spor psikologlarıyla beraber çalıştım.

Para Atıcılık sporunun toplumda nasıl bir yeri olduğunu düşünüyorsunuz ve bu spora olan ilgiyi artırmak için sizce neler yapılabilir?

Pahalı ve tanınırlığı az olduğu için bu sporu pek çok kişi bilmiyor. Daha çok tesis, daha çok poligon ve ekipman desteğiyle bu branşın gelişeceğine inanıyorum.



ENGELİM BAŞARIYA ENGEL DEĞİL

Spor hayatınızın diğer alanlara etkisi ne oldu ve spor yaparken öğrendiğiniz şeyler size hayatınızda nasıl bir fayda sağladı?

Spor, hayatımı tamamen düzenledi. Disiplinli olarak yaşamamı, kendime olan özgüvenimi geliştirmemi, engelli bireyin de birçok şeyi başarabileceğini görmemi sağladı. Maddi ve manevi hayat standartlarım yükseldi, engelim de başarıda bir engel olmadığını gördüm.

Gelecekteki hedefleriniz nelerdir ve bu hedeflere ulaşmak için nasıl bir planınız var?

Paralimpik Oyunları'nda bir bronz, bir gümüş madalyadan sonra altın madalyayla başarılarımı taçlandırmak... Ve ileride yetenekli sporcuları bu branşa kazandırarak ülkemizi uluslararası camiada en iyi şekilde temsil etmelerini istiyorum.

Ayşegül Pehlivanlar'ın spor dışındaki hayatı nasıl?

Evcimen birisi olduğum ve ailemle vakit geçirmeyi sevdiğim için genelde evimde ailemle birlikte oluyorum. Ayrıca kendime vakit ayırmayı seviyorum ve sık sık kendimle baş başa kalıyorum.

Son olarak bu sporu yapmak isteyen gençlere mesajınız ne?

Gençlere, en yakın bakanlığa ait poligonlara giderek bu sporun kendilerine uygun olup olmadığını denemelerini tavsiye ederim. Ben bu spora tesadüf eseri başlayarak bu seviyeye geldim. Belki gençlerin içinden niceleri bu branşta daha büyük başarılar imza atacaktır.