



HAFTANIN ETKİNLİKLERİ

27.03.2017 Pazartesi

08:40 İngilizce I.Sınavı (Gr45678)

10:00 Kitap okuma etkinliği- Okul Kütüphanesi(Preschool, Gr1)

16:20 Basketbol Okulu/Piyano Okulu
16:25 TEOG / Gr8 (Tür/Mat/Fen/Sos)

28.03.2017 Salı

09:00 Kütüphane Haftası Gr3

09:50 Yüzme (Gr24)
16:20 Modern Dans Atöl./Piyano Okulu
16:25 TEOG / Gr8 (Din Kült.)

29.03.2017 Çarşamba

09:50 Yüzme (Preschool)
12:30 Tenis(Gr1)
15:40 Basketbol Okulu
15:40 Çocuklarla Sanat Tarihi Atölyesi
15:40 TEOG / Gr8 (Tür/Mat/Fen/Sos)

30.03.2017 Perşembe

11:00 Prof. Dr. Orhan Çekiç ile Atatürk Türkiye'si üzerine Söyleşi Gr5678



Prof. Dr. Orhan Çekiç ile Atatürk Türkiye'si üzerine Söyleşi

15:40 Lego Mindstorms robotik atölyesi
15:40 İngilizce Destek Programı

31.03.2017 Cuma

15:40 Çocuk Sanat Atölyesi /Satranc
15:40 TEOG / Gr8 (Tür/Mat/Fen/Sos)

01.04.2017 Cumartesi

08:50 TEOG Destek Prog (Gr 5678)
11:00 Yaratıcı Drama Atöl.(Preschool)
13:00 Yaratıcı Drama Atöl.(İlköğretim)

HAFTANIN SÖZÜ

Çiçeğin dikenini var diye
üzüleceğimize, dikenin çiçeği var
diye sevinelim.

Goethe

TÜRKİYE'DE TENİS TARİHİNE ADINI YAZAN SPORCU ÇAĞLA BÜYÜKAKÇAY KONUĞUMUZ OLDU

Türkiye'de teniste dünya çapında sayısız başarılar kazanarak ülkemizi temsil eden, azmi ve başarılarıyla yeni kuşağa tenis sporunu sevdiren milli tenisçimiz Çağla Büyükkakçay 13 Mart 2017 tarihinde okulumuzda söyleşi etkinliği ile öğrencilerimizin konuğu oldu. Tenis kariyeri yolculuğu, karşısına çıkan engeller ve kat ettiği yollar ile kendisini dünya çapında zirveye taşıyan başarılarının arkasında yatan motivasyon sırları hakkında bilinmeyenleri bizlerle paylaştı. Küçük yaşta seçtiği bu yolda vazgeçmeden Türkiye'de örneği olmayan ilklerin sahibi olmayı başardı. Rol model alacağı bir yol göstericisi olmadığı için " Ben de en çok bilinen yolu seçtim. Çok çalışmak!" diyerek kendine daima daha büyük hedefler koydu ve günümüzde kendisi çocuklarımıza rol model olabilecek bir yol gösterici oldu. Tecrübeleri ile gelişerek sayısız başarılar kazandı. Son olarak Dünya 60 numarasına kadar yükseldi ve ülkemizi ilk kez olimpiik seviyede temsil etti. Söyleşi boyunca hakkında en merak edilenleri cevaplayan ve çocuklarımızı azimle çalışmalarını konusunda motive eden Çağla Büyükkakçay, söyleşi öncesi de öğrencilerimizden **Rabia Beren Kalyoncu** ve **Atilla Keleşoğlu**' nun sorularını özel olarak yanıtladı. Bu keyifli röportajı sizlerle paylaşıyoruz.

Beren Kalyoncu: Siz 8 yaşında tenis oynamaya başlamışsınız. Sizce tenise başlama yaşı kaç olmalıdır?

Çağla Büyükkakçay: Ben tenise 8 yaşında başladım ama o dönem için birazcık geç sayılıyordum. Tenis sporu ülkemizde popüler olmadığı için biraz daha geç başlamışım ben. Ama bence şuanda tenise başlama yaşı yine de 6 - 7 olmalı diye düşünüyorum.

Atilla Keleşoğlu: O yaşlarda tenisi sevmenizi sağlayan etkenler sizce nelerdi?

Çağla Büyükkakçay: Çok güzel arkadaşlarım vardı. Tüm arkadaşlarım tenise gidiyordu. Ailem tenisi çok seviyordu. Ben topla ilgili bir oyun olduğu için çok seviyordum. O yüzden tenisi hem arkadaşlarımla sosyalleştığım, bir arada olduğum için, hem de beni mutlu ettiği için oynadıkça daha çok sevdim.

Beren Kalyoncu: Tenis kariyerinizde yükselirken engellerle karşılaşmış ve pes etmeyi düşündüğünüz oldu mu?

Çağla Büyükkakçay: Tenis çok güzel bir spor ama birazcık yalnız bir spor. Bütün

negatifliklerle kendiniz baş etmeniz gerekiyor. Tabii ki her işte olduğu gibi, nasıl bazen sen sınava çalışıyorsun ama bazen başarısız oluyorsun; teniste de bu var. Bazen çok çalışıp başarısız olduğum dönemler oldu. Ama pes etme noktasına geldiğim yerde de tenisi çok sevdiğimi tekrar düşündüm. Evet, ben bunu kendim için yapıyorum, tenisi çok seviyorum. O yüzden pes edecek bir şey yoktu. O yüzden moralim bozulsa da tekrar moral bulup tenise devam ettim ve başarılı da oldum. İyi ki de pes etmemişim.

Atilla Keleşoğlu: Tenis dışında ilgi duyduğunuz başka dallar var mı? Sizce tenis dışında başka sporlarla da ilgilenmek yararlı mı?

Çağla Büyükkakçay: Özellikle sizin yaşlarınızda sadece tenis oynamamak lazım kesinlikle. Birçok spor dalıyla ilgilenmek lazım. Her sporun ilerde tenise faydası oluyor. Basketbol oynamak lazım, koşmak lazım, koordinasyon ile ilgili güzel sporlar yapmak lazım. Bunların hepsinin tenise çok faydası var..



Benim şimdi de tenis çok zamanımı alıyor ama seyretmeye zaman buluyorum. Çünkü sporda bizim yaşadığımız şeyler esasında aynı. Sadece dallarımız farklı. O yüzden gözlemlemeyi seviyorum; oyuncular neler yapıyorlar, vücutları nasıl geliyor, vücutlarını geliştirmek için neler yapıyorlar... Mutlaka başka sporlarla da ilgilenmek lazım.

Beren Kalyoncu: Turnuvalarınızdan önce nasıl bir hazırlık sürecinden geçiyorsunuz? Nelere dikkat ediyorsunuz?

Çağla Büyükakçay: Turnuvadan önce tabii ki çok ciddi bir antrenman yapıyorum. Hem tenis antrenmanı, hem kondisyon antrenmanı, hem de birazcık mental antrenman yapıyorum. Bizde psikoloji de çok önemli. Turnuvadan önce çalışma sürecim şöyle; turnuvadan birkaç gün önceye kadar çok yoğun çalışıyorum ama son üç - dört gün çok azaltıyorum bunu. Çünkü turnuva boyunca yorgun olmamam lazım. Tamamen enerjimi turnuvaya aktarmam lazım. Bu yüzden böyle bir denge oluşturuyoruz çalıştığım takımıyla beraber.

Atilla Keleşoğlu: Her maç öncesi tekrarladığınız bir motivasyon ritüeliniz var mı?

Çağla Büyükakçay: Maç öncesi biraz sessiz ortamlarda kalmayı tercih ediyorum. Müzik dinliyorum, kitap okuyorum ama beni mutlu edecek şeylerle uğraşıyorum. Komik bir video seyrediyorum, komik bir yazı okuyorum. Maçtan önce ne olursa olsun olumlu bir atmosferde olmak lazım. Hem de bir parça sessiz olup maç planıma, maça yapacaklarımla ilgili bir oyun kuruyorum ve onu düşünüyorum.

Beren Kalyoncu: Kariyerinizin hangi dönemi için "Bu noktadan sonra çıkışa geçtim." diyebilirsiniz?

Çağla Büyükakçay: 2015 senesi benim kendi tenisime göre düşüş yaşadığım bir dönem oldu. O dönemde, senin ikinci soruda bahsettiğin gibi, birazcık pes etme noktasına geldiğim bir nokta oldu. Ama tenisi çok sevdiğimi fark edip yine çalışmalarına devam ettim. Ve o noktadan sonra kötü geçirdiğim bir senenin sonunda kariyerimin en büyük şampiyonluğunu kazandım. Bu da çok çalışmaya devam ettiğim için, pes etmediğim için gerçekleşti. Bence o turnuvadan sonra tamamen çıkışa geçtim. Bu, 2015 senesinin sonuydu. 2016 senesinde de hem WTA şampiyonu oldum, hem olimpiyatları oynadım, hem ilk 100' e girdim. Yani tamamen o dönemden "Teniste başarılı olmak zaman ister. Spor seveceksin, disiplinli çalışacaksın, centilmen olacaksın ve sevmeye devam edeceksin"

Atilla Keleşoğlu: Maçlarınızı seyirci desteği ile oynamak konsantrasyonunuzu nasıl etkiliyor?

Çağla Büyükakçay: Tabii ki çok güzel. Sizin gibi gençler maçlarıma geliyor, öyle

fotoğraflarım var, pankart tutuyorlar. Tabii ki de onları motive etmek ve beraber motive ediyor. Seyirci beni sadece olumlu etkiliyor. Bazıları bunu baskı gibi algılayabiliyorlar ama benim için çok güzel bir mutluluk oluyor. Seviyorum.

Beren Kalyoncu: Biz sizi hep büyük başarılarınız ile tanıdık. Peki, kariyerinizde en zorlandığınız maç hangisiydi? Mağlubiyet alınca ne düşünüyorsunuz?

Çağla Büyükakçay: En zorlandığım maçlar, benim İstanbul' da oynadığım maçlar oluyordu önceden. Geçen sene şampiyon olana kadar o turnuvada hep yenildim. Çünkü beni Türk seyircisi fazla seyretmediği için, istiyordum ki beni seyrederken benim en iyi oynadığım tenisi görsünler. O yüzden İstanbul'daki maçlar biraz daha üzüldüğüm, biraz daha moralimi bozan maçlar oldu kaybettiğim zaman. Ama demek ki o da gereksizmiş. Bir sonraki sene şampiyon oldum orda.

Atilla Keleşoğlu: Peki, size "En unutamadığınız maçınız hangisi?" diye sorsak?

Çağla Büyükakçay: En unutamadığım maçım, tabii ki gene İstanbul' da kazandığım WTA şampiyonluğu. O şampiyonluk hem seyircim önünde oldu, hem oynadığım rakibim 2 hafta önce çok rahat, çok kolay yenildiğim bir rakibimdi ve o maçı kazanırsam ilk 100' e gireceğim kesinleşiyordu. Sonuçta kariyerim boyunca bunun için çalıştım, onu hayal ettim. O yüzden benim için WTA İstanbul Cup finali unutulmaz bir maç.

Beren Kalyoncu: Teniste puan sistemi çok zorlu. Siz nasıl 60 numaraya kadar yükseldiniz?

Çağla Büyükakçay: Çok zorlu, çok haklısın. Teniste istikrar çok önemli. Kazandığımız puanları hep siliyorlar bir sonraki sene. 60 numaraya yükselmemin bir sebebi de 2015 senesinde yaşadığım düşüş. Çünkü o kadar üst üste kaybettim ki koruyacağım puanlarım yoktu ve 2016 senesi birbirinden iyi turnuvalarla geçince hep daha fazla puan aldım, daha fazla yükseldim.

Çağla Büyükakçay: Çok zorlu, çok haklısın. Teniste istikrar çok önemli. Kazandığımız puanları hep siliyorlar bir sonraki sene. 60 numaraya yükselmemin bir sebebi de 2015 senesinde yaşadığım düşüş. Çünkü o kadar üst üste kaybettim ki koruyacağım puanlarım yoktu ve 2016 senesi birbirinden iyi turnuvalarla geçince hep daha fazla puan aldım, daha fazla yükseldim.

Ağustos ayının sonunda, eylül ayında da 60 numaraya kadar yükseldim.

Atilla Keleşoğlu: Peki bundan sonraki hedefiniz nedir? "En büyük hayalim." diyebileceğiniz bir şey var mı?

Çağla Büyükakçay: En büyük hayalim bir Grand Slam turnuvasında final oynamak olur. Bundan sonraki hedefim ilk önce kariyer rekorumu kırmak. 60 numaraya yükseldim, onu daha ileriye taşımak, onu geçmek ilk önce. Ondan sonra ilk 50' ye girmek. Tekrar WTA şampiyonu olmak. Çünkü istikrar dediğim gibi çok önemli olduğu için bir daha bu şampiyonluğu kazanmak istiyorum. Bakalım...

Beren Kalyoncu: İdolünüz olan bir tenisçi var mı? Sizi neleri motive ediyor?

Çağla Büyükakçay: Benim iki tane idolüm var. İkisi de ayrı karakterlere sahip, performans olarak. Bir tanesi Rafael Nadal, bir tanesi Roger Federer. Ben performanslarının dışında onların sporcu kimliklerini çok beğeniyorum. Hem rakibe çok saygı duyuyorlar. Bunlar sporcu kimliği açısından çok önemli. Siz gençlere, biz oynayanlara örnek olmaları çok önemli. Sadece kort değil, kort dışı; kaybettikleri maçlardan sonra verdikleri röportajlar, ne olursa olsun her mağlubiyetlerinden ya da galibiyetlerinden bir ders çıkarmaları... Bunları çok güzel yapıyorlar. Ben ikisini de ayrı takip ediyorum ve idolüm olarak görüyorum.

Atilla Keleşoğlu: Sizce şu an Türkiye tenis sporu olarak nasıl bir seviyede?

Çağla Büyükakçay: Bence Türkiye' de tenis çok geliyor. Sizler tenise başlıyorsunuz. Bizler dünya arenasında yükselmeye başladık. Popülasyonumuz çok fazla ama tenis kültürümüz olmadığı için, daha önce tenis şampiyonlarımız, tenis tarihimiz olmadığı için yavaş bir süreç başladı. Ama bunlara rağmen, bir spor tarihimiz olmamasına, daha önceki senelerde büyük bir turnuvamız olmamasına

rağmen bence çok iyi bir noktadayız. Sizlerle beraber daha yukarı çıkacak inşallah.

Beren Kalyoncu: Bizim gibi küçük yaştaki tenis severlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Çağla Büyükakçay: Sizlere en büyük tavsiyem tenisi ilk önce çok sevmeniz. Çünkü sevmeden hiçbir şey olmuyor. İlk önce seveceksiniz. Ondan sonra disiplinli çalışacaksınız. Ne olursa olsun centilmen olacaksınız. Sporun en büyük katkıları bunlar. Size sporu, yenmeyi, yenilmeyi, yenildiğindeki tavrı, yendiğindeki tavrı öğretiyor. Bunları çok güzel yapmanız lazım. Disiplinli, efektif, ne kadar yalnız bir spor olursa olsun arkadaşlarıyla sosyalleşmeyi bırakmadan. Tenis uzun vadeli oynanması gereken bir spor olduğu için pes etmemelerini söylüyorum. Yani çok kötü bir dönem de olabilir. Çalıştığınız zaman karşılığını almadığınız bir dönem de olabilir. Ama eğer çalışırsanız ve sevmeye devam ederseniz



mutlaka ilerde güzel şeyle olacak. Buna inanıp
tenise mutlaka devam etmenizi öneriyorum