

» NAZ'DAN SPORA PAS SERİSİ - 1 «

# 3, 2, 1... BAŞLA!

Naz Aydemir Akyol



Çizen:  
**Sadi Güran**

NAZ'DAN  
SPORA  
PAS

**abm**  
Çocuk & Gençlik

## Türk voleybolunun önemli ismi Naz Aydemir Akyol çocuklara sporla iç içe geçen bir hayatın eğlenceli hikayesini anlattı. Kendi deneyimlerinden yola çıkarak yepyeni bir Naz yarattı!

Naz'ın, ilkokul günlerinin heyecanına, ilk yarışmasına, ilk başarılarına, okul arkadaşlıklarına ortak olmaya hazır olun. Seri şeklinde yayınlanacak kitapların ilki **3, 2, 1... Başla!**'da, kitabımızın kahramanı Naz'ın en yakın dostu köpeği Moka'yla, kuzeni Memo'yla ve daha birçok kişiyle tanışacaksınız.

Naz ilk kez yarışırken neler hissetmişti? Arkadaşları ona nasıl destek vermişlerdi? Bütün çalışmalarının karşılığını alabilecek miydi? Naz bütün bu sorulara cevap verirken, öğrencilere spormenliğin temelini öğretiyor.

Abm Yayınevi olarak **Naz'dan Spora Pas** adlı bu serinin ilk kitabı **3, 2, 1... Başla!**'yı okuyacak çocuklarımızın, geleceğin spordan vazgeçmeyen bireylerini oluşturacağına inanıyoruz.



**abm**  
ÇOCUK & İLK GENÇLİK

[/abmyayinevi](https://www.facebook.com/abmyayinevi)  
[/abmyayinlari](https://www.instagram.com/abmyayinlari)  
abmyayinevi.com.tr

KDV dahil 12,00 ₺



9 786055 171865

» NAZ'DAN SPORA PAS SERİSİ - 1 «

# 3,,2,,1... BAŞLA!

**Naz Aydemir Akyol**

Çizen: Sadi Güran





**BÖLÜM 1**

# Maka'nın gelişi!

"Eyvah!" diyerek gözlerini açtı Naz. Saate baktı, neredeyse 10'a geliyordu. Yaz tatilinin başından beri uyku saatleri biraz daha rahattı ama bugün hiç de rahat olmaması gereken bir gündü.

Naz, kendini bildiği günden beri bir köpeği olsun istemişti. Defalarca anne ve babasından, hatta tüm sevimliliğini kullanarak diğer aile büyüklerinden ona bir köpek almalarını istemişti. Ah, her zaman cevapları aynıydı! "Köpek bakmak hiç de kolay değildir Naz, sen önce kendi işlerini halledebilir yaşa gel. Sonra düşünürüz."

Büyükleri ikna etmek bazen çok zor olabiliyordu. Kendi işini hallet, diyorlardı ama Naz birçok işini zaten kendi yapıyordu. Geçenlerde sırf bunu kanıtlamak için kendi kendine banyo bile yapmıştı.

Çabaları en sonunda işe yaramıştı. Bu yaz, anne ve ba-



bası Naz'ın artık bir köpeği olmasına izin verdiler. Yazlıktaki komşularının yeni doğuran bir köpekleri vardı. Naz'ın küçüklüğünden beri köpeği olmasını ne kadar çok istediğini bilen Semra Teyze ve Erol Amca köpeğin yavrularından birini Naz'a hediye ettiler. İlk üç ay köpeğin aşıları tamamlanıncaya kadar sokağa çıkması yasaktı. Bu süre geçene kadar köpeğe Erol Amcalar bakacak, sonra Nazların evine getireceklerdi.

Yıllarca istemişti bir köpeği olsun diye ama nasıl bakılacağını hiç düşünmemişti. Kimse de öğretmemişti doğrusu. Şu büyükler biraz tuhaf. Nasıl ders çalışılacağını, nasıl terbiyeli olunacağını öğretmeye bayılırlar ama hayvanların bakımıyla ilgili konularda ağızlarını bıçak açmaz!

Naz köpeğinin adını daha eve gelmeden koymuştu. Moka olacaktı adı. Dayısının bir iş konuşmasında duymuştu bu kelimeyi Naz. "Moka" bir kahvenin adıydı. Kahverengi ve yaramaz köpeğine tam da uyacak bir isim bulmuştu. İlk hafta Moka'ya tüm aile birlikte baktı. Tasmaları nasıl takılır, ne zaman yemek verilir ya da nerelerinin kaşınmasını severler gibi birçok konuda birbirlerine fikirler verdiler. O haftanın sonunda, hem de yaz tatilindeyken Moka'nın sorumluluğu Naz'a ait olacaktı. Pek iç açıcı bir haber olmasa da, köpeklerin de tuvalet ihtiyacı vardı. Günde birkaç defa bahçeye çıkartmak gerekecekti. Her işin ona yüklenmesini biraz

acımasız buluyordu Naz ama “Eh n’apalım, Moka’yı isteyen benim. Çıt çıkartmamalıyım.” diyerek olayı kabulleniyordu.

Moka'nın eve geldiği ilk günler Naz, köpeği dışında hiçbir şey düşünemez olmuştu. Gözünü açar açmaz Moka'yla oynamaya başlıyordu. Moka kısa sürede Naz'ı uyandırmanın yolunu bulmuştu. Kapıyı açık bulursa odaya giriyor ve Naz'ın yatağına çıkıp Naz'ın kulağını küçük küçük ısırmağa başlıyordu. Sabah erken uyandırılmaktan pek de hoşlanmayan Naz, köpeğinin ısırtıklarına kahkahalarla cevap veriyordu. Bir köpek nasıl da değiştiriveriyordu insanın hayatını! Kendi odasında bir köşeye Moka'ya özel bir yer yapmıştı. Yastıklardan bir yatak, oynaması için de ufak bir top koymuştu. Bu evde artık Moka'nın da eşyalarının olduğunu bilmek çok güzeldi.

İşte bu sabah, Moka'nın sorumluluğunu tamamen üstlendiği ilk gün olacaktı. Asla geç kalıp da şu büyüklerin ağzına laf vermemeliydi. Hızlıca giyinip telaşla çıktı odasından.

Plonk!!!

Bir şeye takılmıştı! Yoksa yine sırt çantasını kapının önünde mi unutmuştu?

Hayır, odasının kapısında biri çoktan uyanmış, Naz'ı bekliyordu. Kuyruğunu sallaya sallaya üstüne atlayan

Moka'yı görünce, ilerleyen günlerin epey hareketli geçeceğini düşündü Naz.

"Günaydın Moka'cığım." demek için eğildiğinde Moka o sevinçle Naz'ın yüzünü yalamaya başladı. Ha ha! Annesi görse kesin ikisine de kızardı ama Naz bayılıyordu Moka'nın bu sevgi gösterilerine.

Biraz oynadıktan sonra Naz önce kendi giyindi, sonra da Moka'nın tasmaını taktı.

- Biz hazırız baba!

Moka'yı sokakla tanıştırmak için hep beraber evden çıktılar.



# 3,2,1... BAŞLA!

Herkesin bildiği gibi, bir yarışta başlamak için 3,2,1... diye seslenilir. Bu sesler yarışın başlamasına zemin hazırlar. Aynı şekilde, bir işi yaparken de önce hazırlık yapmalıyız. Bu hazırlık, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, yarışta başlangıçta hızla ilerleyemeyiştir. Aynı şekilde, işi yapmadan önce hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar.

Bu hazırlık, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar.

Bu hazırlık, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar. Hazırlık yapmadan işe başlamak, işi yapmaya başlamadan önceki tüm adımları kapsar.



## BÖLÜM 2

# Yaz tatili bitiyor!

Moka geldikten sonraki günler daha bir zevkli geçiyordu. Naz, köpeği sayesinde unutulmaz bir yaz tatili yaşıyordu. Arkadaşları da Moka'ya hemen alışmışlardı ve oyunlarına Moka'nın da gelmesine seviniyorlardı. Bu yazın en favori oyunu kendi aralarında yaptıkları olimpiyat oyunu olmuştu.

Olimpiyat oyunu nasıl oynanır?

Farklı farklı hareketler seçilir. Uzağa atlama, hızlı koşma, elindeki taşı denizde en uzağa fırlatma, tek ayak üstünde uzun süre durma. Herkes sırayla bu yaptıklarından puan toplar. Bütün etaplar bitince de en fazla puan kazanan birinci olur.

Naz'ın en sevdiği etap, uzağa atlama yarışıydı. "Atlar-ken kendimi uçuyor gibi hissediyorum." diyordu. Defne atlamada iyi değildi fakat uzağa taş atmada rakip tanımazdı. Eren ise hızlı koşuda çok iyiydi.

Bunca hareketten sonra en zevklisi ise koşa koşa kendilerini denize atmaktı. O gün yine denize girmek için sahile giderken Naz, köpeği Moka'yı da yanında getirmişti. Onlar denize girerken Moka da sahilde bekler diye düşünmüştü.

Naz, Eren, Defne, Zeynep, Memo, Kenan... Sahile gel-



diklerinde heyecanla eşyalarını bırakıp denize doğru koşuyorlardı ki...



Kulaklar bir tarafta, dil dışarıda; koşa koşa geliyor Moka! Köpeklerin suyu, yüzmeyi ne kadar sevdiklerini unutmıştu tabii Naz. Çocukların hepsi kahkahalarla Mo-

ka'nın denize atlamasını izlediler. O kadar zorlanarak öğrendikleri yüzmeyi Moka atlar atlamaz başarırvermişti. Demek bazı yetenekler doğuştan geliyordu.

O gün her zamankinden biraz daha fazla denizde kaldılar, ama yaz tatilinin belki de en güzel ve unutulmaz günlerinden biri olmuştu. Sonraki zamanlarda deniz saatlerinde Moka sık sık Naz ve arkadaşlarıyla yüzmeye gitti.

Artık ağustos ayının sonlarına geliyorlardı. "Ne kadar da çabuk geçti yaz." diye düşündü Naz. Okulların kapandığı gün sanki dün gibiydi. Aslında okuldaki arkadaşlarını da özlemişti. Hayat böyleydi galiba, bir şeye üzülürken, insanın karşısına mutlu olacak başka bir olay mutlaka çıkıveriyordu. Yaz bitiyordu evet, ama özlediği arkadaşlarıyla geçireceği günler başlıyordu..





## BÖLÜM 3

# Okul açılıyor!

İşte beklenen gün gelmişti. Bugün okulun ilk günüydü. Uzun bir aradan sonra sınıf arkadaşlarına kavuşacak olmanın heyecanını yaşıyordu dün gecedeki beri. Sabah annesi daha odasına gelmeden kendiliğinden uyanıp hazırlanmıştı.

Okul bahçesinde arkadaşlarının yanına doğru koştu hemen. Hepsi oradaydı. Kenan yine herkesi etrafına toplamış, başından geçen komiklikleri anlatıp güldürüyordu arkadaşlarını. Geçen sene yaramazlıklarıyla öğretmenlerden epey azar işitmişti, bakalım bu sene neler yapacaktı?

Bu sene ikinci sınıf oldukları için bir üst kata çıkmışlardı. Bu bile başlı başına heyecan verici bir durumdu. Daha ilk günden merdivenlerde koşu yarışı yapmaya başlamışlardı.

Zil çaldı ve dönemin ilk dersine girdiler. Öğretmenleri

de Naz ve arkadaşları kadar heyecanlıydı. Sınıfa girer girmez tahtaya kocaman bir güneş çizdi, sonra yanına bir gökkuşağı. Şöyle dedi:

- Hepiniz okula hoşgeldiniz çocuklar. Bu ders yılında öğreneceğiniz tüm bilgiler bu güneş gibi parlatsın sizi. Ve hepiniz bu gökkuşağının renkleri gibi rengârenk olun.

Kenan hemen parmak kaldırdı:

- Öğretmenim, bir de uçurtma çizelim. O da, bu sene oynayacağımız oyunlar olsun, dedi. Öğretmen Kenan'ın fikrini beğendi, hemen bir uçurtma çizdi tahtaya.

Bu senenin bir sürprizi daha vardı. Sınıflarına yeni bir öğrenci katılmıştı; Ezgi. Başka bir şehirde yaşıyorlarmış ama ailesinin iş değişikliği nedeniyle İstanbul'a gelmişler bu yaz.

Teneffüste Naz, Ezgi'nin yanına gitti sohbet etmeye başladılar.

- Alıştın mı İstanbul'a? Bizim sınıf çok eğlencelidir. Kısa zamanda sen de herkesi seversin umarım, dedi Naz.

- Aslında buraya daha önce de gelip gidiyorduk. Ama diğer okulumdan arkadaşlarımı bırakmak çok zor oldu. Kardeşim bu sene okula başlayacağı için o zorluk yaşamayacak. Ben de alışırım yakında.



- Aa kardeşin mi var?

- Evet, adı Sinem. Ben kardeşim olmasını çok istedim. Hatta adını da ben koydum Sinem'in. Yoksa senin kardeşin yok mu?

Naz bir an kendini kötü hissetti. Ezgi ve kardeşi Sinem'i evde eğlenirken hayal etti, kim bilir ne zevklidir. Bir an "Benim kardeşimin adı Moka," demek istedi, sonra vazgeçti.

- Benim kardeşim yok, dedi.

Ezgi, Naz'daki düşünceli hali fark etmedi. Zaten zil çalmıştı, koşarak sınıfa girdiler.



# Kendinizi gözlemlen Bakın mı (ADN)?

Herkesin kendisini gözlemlemesi gerekir. Çünkü kendinizi gözlemleyerek, kendinizi tanıyarak, kendinizi geliştirerek, kendinizi yönetebilirsiniz.

Kendinizi gözlemlemek, kendinizi tanıyarak, kendinizi geliştirerek, kendinizi yönetebilirsiniz. Kendinizi gözlemlemek, kendinizi tanıyarak, kendinizi geliştirerek, kendinizi yönetebilirsiniz.

Kendinizi gözlemlemek, kendinizi tanıyarak, kendinizi geliştirerek, kendinizi yönetebilirsiniz. Kendinizi gözlemlemek, kendinizi tanıyarak, kendinizi geliştirerek, kendinizi yönetebilirsiniz.



## BÖLÜM 4

# Kardeşim yoksa kuzenim var!

Bazen önemsiz gibi gelen olaylar sonradan aklımızı kurcalayabiliyordu. Ezgi'yle yaptıkları konuşmadan sonra Naz tek çocuk olmak hakkında düşündü durdu. Bakın tam da o gün neler oldu:

- Eyvah! Aşağıdan sesler geliyor, annemler geldi sanırım, diye telaşla bağırdı Memo. Bir anda ne yapacaklarını şaşırıldılar. Annesi ve teyzesi beklediklerinden erken gelmişlerdi ve salonda toplanması gereken bir sürü eşya vardı.

Naz, "Kapıyı kilitleyelim, giremesinler!" dedi. Memo böyle bir şeye cesaret edemezdi. Bu arada Moka da çocukların telaşına ortak olmuş, kuyruğunu sallaya sallaya koşturuyordu etrafta.

Memo, Naz'ın kuzeniydi. İkisinin annesi kardeşti ve evleri yakın olduğu için sık sık beraber olurlardı. Memo ve Naz aynı sene doğmuşlardı, görenler onları çoğu zaman kardeş zannediyordu. Buna itirazları yoktu, hatta zaman zaman kuzen olduklarını anlatmak pek ilginç gelmediği için ikiz olduklarını söylüyorlardı. Birinizin bir yeri acıdığında diğerinin de canı acıyor mu, aynı rüyaları görüyor musunuz gibi sorulara cevap vermek çok daha eğlenceliydi.

Memo ve Naz evde yalnız kaldıkları zaman oynadıkları oyunlarda biraz daha özgür oluyorlardı. İkisinin annesi de çok kısıtlamazdı gerçi ama evlerindeki eşyalar konusunda biraz hassaslardı. Mesela Memo'nun annesinin en sevdiği laf:

- Çıkmış yine o top dışarı, lafıydı.

Böyle durumlarda Naz'ın annesinin en sık kullandığı ise "Daha şimdi topladım evi." cümlesiydi.

Bazen Naz ve Memo sırf bu lafları duyup gülmek için topu salona getirir, oynamasalar bile oynar gibi yaparlardı.

O gün, evde ne oynayalım diye düşünürken Naz geçen akşam izlediği basketbol maçından bahsetti Memo'ya. Çok çekişmeli bir maç olmuştu ve son saniye üçlüğü ile kazanmıştı takımlardan biri. Anlatırken de elindeki peçeteyi avucunda yuvarlamış, "üçlüğü işte böyle zıp-

layarak attı.” derken de masanın üzerinde duran boş vazoya doğru atıvermişti. Hoooop! İşte basket! Naz’ın atışı vazonun içinde!

Nasıl da akıllarına gelmemişti şimdiye kadar? Evde basketbol oynamak imkansız değildi. Hemen banyodan bir kova bulup salondaki büfenin üstüne yerleştirdiler. Etraftaki kırılacak eşyaları kaldırdılar. Şimdi tek eksikleri bir toptu. “Buldum!” dedi Memo. Koşarak gidip odadan bir çift çorap getirdi. Katlanmış haliyle tam bir top gibiydi, hem de yumuşaktı.

Tek potaları vardı ama olsun, potaya kim atarsa sayı onun olacaktı. Kıran kırana bir maç oluyordu ki...

- Eyvah! Aşağıdan sesler geliyor, annemler geldi sanı-



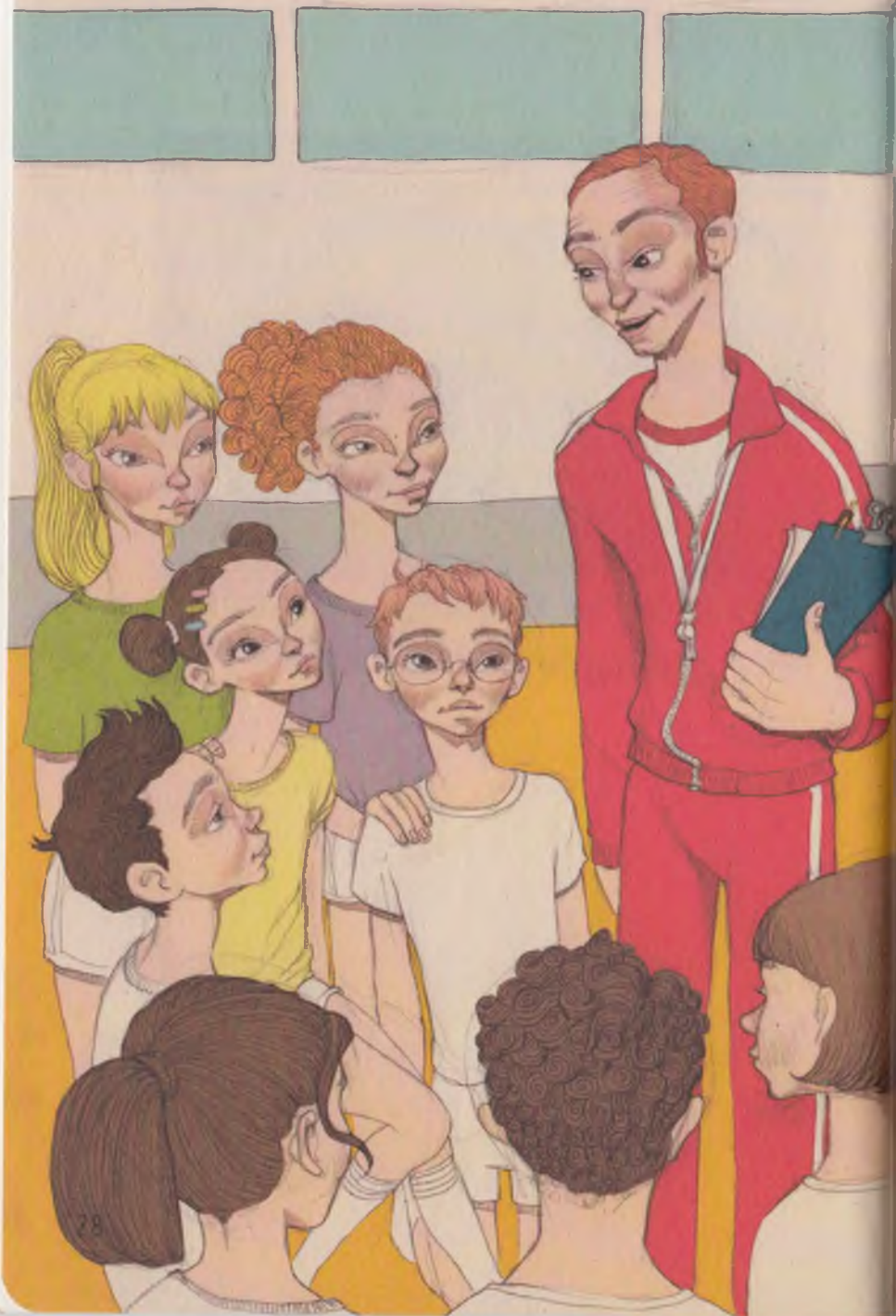


rım, diye telaşla bağırdı Memo. Bir anda ne yapacaklarını şaşırıldılar. Annesi ve teyzesi beklediklerinden erken gelmişlerdi ve salonda toplanması gereken bir sürü eşya vardı.

Kapı açıldığında Moka, Naz ve Memo nefes nefese oturuyorlardı. Onları gören anneleri bir gariplik olduğunu anlasalar da bir türlü çözemediler durumu. Memo ve Naz bir taraftan gülüyor bir taraftan da tehlikeyi atlattığı olmanın heyecanını yaşıyordu.

Geçen gün Ezgi'yle yaptıkları konuşma geldi aklına. Bir de "Tek çocuk olmak sıkıcıdır." derler. Kardeşim yoksa kuzenim var, diye düşündü Naz. Oyunun olduğu yerde eğlence garantiydi...





## BÖLÜM 5

# Beden eğitimi dersi!

Oyun oynamak eğlenceliydi ama okulda oyun dışında dersler de vardı. Bu sene biraz yoğun başlamıştı. Öğretmenleri özellikle matematik derslerine çok önem veriyordu. Matematiğin hayatta çok işe yaradığını anlatıyordu sık sık.

Naz ve arkadaşlarının en sevdiği ders ise beden eğitimi dersi idi. Tolga Öğretmen dersin ilk on beş dakikasında istedikleri gibi koşup oynamalarına izin veriyordu. Dersin en zevkli anı da bu on beş dakikaydı.

O gün ise derse başladıklarında Tolga Öğretmen çocuklara çok fazla koşmamalarını söyledi.

- Çocuklar bugün önce ısınma hareketleriyle başlayacağız. Sonrasında size haberlerim olacak.

Hepsini bir merak sarmıştı. Tahminde bulunmaya çalışıyorlardı.

- Öğretmenim, iyi haber mi vereceksiniz yoksa kötü haber mi?

- Sanırım iyi bir haber, ama sizi biraz terletecek bir haber, diye cevap verdi Tolga Öğretmen.

Isınma hareketlerini yaptıktan sonra, sıraya geçmelerini istedi.

- Herkes yere otursun bakalım, şimdi haberlere geçebiliriz. Dün müdürle konuştuk. Bu sene bahar aylarında okullar arası bir spor yarışması düzenlenecekmiş. Her spor dalı yaşlara göre farklı kategorilere ayrılacak. Üst sınıflar takım sporlarında yarışacak. Voleybol, basketbol, futbol onlarda olacak.

Sınıfın sabırsızlarından Neşe hemen atladı.

- Peki öğretmenim biz nasıl katılacağız yarışmaya?

- Ben de tam onu söyleyecektim. Geçen seneden beri bol bol koşu çalışması yapmıştık. Hepiniz bu konuda kendinizi ilerlettiniz. Okullar arasındaki yarışmaya koşu dalında katılmaya ne dersiniz?

Harika bir fikir bu! Koşu, sınıfça en sevdikleri spor aktivitesiydi. Hem de kendilerine çok güveniyorlardı bu konuda. Şimdiden birincilik hayalleri kurmaya başlamışlardı.

- Yalnız ufak bir detay daha var. Yarışmaya sınıfımız-



dan sadece bir kişi katılacak. Bu arkadaşınızı belirledikten sonra hepinizin ona destek olmasını istiyorum. Eminim onu yalnız bırakmayacaksınız.

İşler şimdi daha da eğlenceli oluyordu! Demek sınıftan bir kişi katılacaktı. Herkesin aklındaki soruyu Naz sordu:

- Öğretmenim, o halde yarışmaya kim katılacak?

Tolga Öğretmen'in bugün ders başında "Kendinizi yormayın." demesinin sebebi buymuş diye düşündüler. Demek ki koşu yarışına katılacak kişi belirlenecekmiş. Öncelikle yarışa katılmak isteyenler parmak kaldırdı. Bazılarının zaten hiç ilgisini çekmiyordu koşmak. Mesela Simge tüm zamanını resim dersinde geçirebilirdi, ya da İsmail sadece bilimsel deney yapsa çok mutlu olurdu.

Koşmak isteyenler çoktan öne çıkmıştı. Naz sporu her zaman çok sevmişti. Bu yaz Moka'yı gezdirirken de sık sık onunla yarışıp koşmuştu. En azından şansımı demek istiyorum diye düşündü. Ezgi de hemen yanında duruyordu. Göz göze geldiler. Naz yine geçen günkü anlamlandıramadığı duyguyu hissetti kalbinde. O anda, Ezgi'nin onu bir rakip olarak gördüğünü anladı. Naz derin bir nefes aldı, biraz hırslandı. Bu yarışa kazanmalıydı!



## BÖLÜM 6

# Kim Kazanacak?

- Düüüüüt!

Tolga Öğretmen'in düdük sesi idi bu.

- Herkes sıraya geçsin. Yerdeki beyaz çizginin arkasında duracaksınız. İleride gördüğünüz bayrak, yarışın bittiği nokta. Ben birazdan oraya gideceğim. Düdük sesimi duyduğunuzda en hızlı şekilde bitiş noktasına varmaya çalışacaksınız.

- Öğretmenim aynı anda mı koşacağız? Diye sordu Kemal.

- Hayır. Herkes tek başına koşacak. Ben hepinizin koşu sürelerini tutacağım. En hızlı koşan arkadaşınız yarışa katılmaya hak kazanacak.

Naz çok heyecanlıydı. Keşke hiç katılmasaydım diye düşündü içinden. Eğer kazanamazsam rezil olacağım. "Memo'ya anlatmam, kesin dalga geçer benimle." dedi.



Bir yandan da kendine cesaret veriyordu. Bu yarışa kazanmak için değil sadece canı koşmak istediği için katılacaktı. Ne Ezgi ne de Memo umurundaydı. Öğretmen ona sesleniyordu:

- Naz, sıra sende. Düdüğümü bekle!

Düdük sesini duyar duymaz Naz içinden nasıl bir ok gibi fırlama isteği çıktığına kendi bile şaşırılmıştı. Bacakları sanki motor takılmış gibi bir süratle gidiyordu. Bitiş noktasına doğru yaklaştıkça daha da artıyordu hızı. Etraftaki arkadaşlarının seslerini hayal meyal duyuyordu.

Ve bitiş!

Naz nefes nefese kalmıştı. Koşmak hem çok eğlenceli, hem de yorucu bir işti. Arkadaşları şimdiden alkışlıyordu onu. Herkes Naz'ın bu kadar hızlı koşmasına şaşırılmıştı. Naz'ın uzun boyu geçen sene epey konu olmuştu. Sınıfın en uzun kızları Neşe ve Naz'a "İkiz Kuleler" ismini takmışlardı. Şimdi İkiz Kuleler'den biri Hızlı Kule olmuştu.

Çocuklar merakla öğretmenin sonuçları açıklamasını beklediler. Baharda yapılacak yarışmaya acaba kim katılacaktı?

- Hepinizi spor heyecanınız ve cesaretiniz için tebrik ederim çocuklar. Bu kadar hızlı koşular yapacağınızı

ben bile tahmin etmiyordum. Şimdi aranızda en iyi süreyle koşan arkadaşınızı açıklayacağım. Bahar yarışlarında sınıfımızı temsil edecek kişi...

NAZ!

Diğer katılanlar dahil, tüm çocuklar alkışlarla tebrik ettiler arkadaşlarını. Naz ne yapacağını bilemedi, zıplamak, bağırmak hatta biraz daha koşmak geliyordu içinden. Sadece “İşte bu!” dedi. Ezgi ile göz göze geldiler. Ezgi yaklaştı ve Naz’a sarıldı. “Sen gerçek bir koşucusun.” Naz da ona sarıldı. Aralarındaki buzlar erimişti.

- Haydi bakalım, önümüzde 6 ay var. Bu süre boyunca ben Naz’ı çalıştıracam. Sizler de bana ve arkadaşınıza destek olacaksınız. Seni tebrik ederim Naz. İlk aşamayı geçtin. Şimdi esas iş, yorulmadan ve pes etmeden çalışmak, dedi Tolga Öğretmen.

İlk kural belli olmuştu

**KURAL 1: Pes etmeden çalışacaksın!**



KURAL 1: Pes etmeden çalışacaksın!

KURAL 1: Pes etmeden çalışacaksın!

KURAL 2: Çalışırken eğlenmeyi unutma!

**BÖLÜM 7**

# Naz'ın kural listesi...

Naz o gün okuldan eve geldikten sonra annesine, babasına, teyzesine, aile büyüklerine ayrı ayrı telefon edip bu güzel gelişmeyi haber verdi. Herkes onunla gurur duyuyordu. Moka'ya da anlatmıştı olayları. Anladı mı, anlamadı mı bilinmez ama Moka kuyruğunu sallaya sallaya etrafında dolaşmıştı.

Kış günleri gelene kadar her hafta bazı günler Moka'yı da alıp sahile gitti Naz ve annesi. Gerçek yarışta başka öğrenciler olacaktı ama şimdilik tek rakibi Moka idi.

**KURAL 2: Çalışırken eğlenmeyi unutma!**

Biraz komik gözüküyordu ama annesi Moka ve Naz'ın yakalaması için top atıyordu, sonra ikisi birbiriyle yarışlıyordu. Elbette bu ciddi bir iş değildi. Sadece biraz eğlenmek, gülmek için bir oyun geliştirmişlerdi, hepsi bu.

Yarışlar ilkbaharda olacaktı ama ilk günden sonra Tolga Öğretmen Naz ile bir toplantı yapmıştı.

- Seni tebrik ederim Naz, arkadaşların arasında o gün en hızlı olan sendin. Şimdi seninle önümüzdeki günlerin programını yapalım.

- Nasıl bir program öğretmenim?

- Gerçek bir sporcu olma yolunda ilk adımını attın diyebiliriz. Artık sen de onlar gibi antrenman yapacaksın ve bir sporcu gibi yaşamaya özen göstereceksin.

- Bu çok mu zor olacak?

- Aslında değil sadece düzenli ve programlı olman önemli. Gerisi kendiliğinden gelecek.

İşte bir kural daha belirlenmişti. Eve gidince hemen odasındaki tahtasına yazmalıydı bunu:

**KURAL 3: İyi sporcular, iyi planlama yaparlar!**

KURAL 1: Pes etmeden gelişeceksin!

KURAL 2: Gelişirken eğlenmeyi unutma!

KURAL 3: İyi Sporcular, iyi planlama yaparlar!

Tolga Öğretmen antrenmanları okul sonrasına koymuştu. Dersten çıktıktan sonra biraz dinleniyor sonrasında antrenmana başlıyordu. Naz'ın en yakın arkadaşları Neşe ve Simge de okul sonrası kalıyor, Naz çalışmasını yaparken onlar da resim odasında resim çalışmalarını yapıyorlardı. Sonra birinin annesi gelip onları alıyor ve eve gidip “süt ve kek partisi” yapıyorlardı.

Sınıftaki erkek arkadaşları da çok heyecanlı ve yardımcıydılar bahar yarışları için. Robotlara, bilime ve matematiğe meraklı İsmail'in görevi kronometreyle Naz'ın koşu sürelerini kaydedip sonra onları sınıfta hazırladıkları grafiklere işlemekti. Kemal koşuya başlama sinyali için her an cebinde düdükle gezer olmuştu. Bahçedeki maçlarda hakemlik görevi yapmayı da çok severdi Kemal. Tüm bunlardan hepsinin öğrendiği bir şey vardı:

**KURAL 4: Spor, bir ekip işidir!**



KURAL 1: Pes etmeden çalışacaksın!

KURAL 2: Çalışırken eğlenmeyi unutma!

KURAL 3: İyi Sporcular, iyi planlama yaparlar!

KURAL 4: Spor, bir ekip işidir!



Günler böyle sürüp gitti. Her geçen gün Naz biraz daha güçleniyor ve kendine olan güveni artıyordu. Kışın çok soğuk günlerinde spor salonu onun en sık gittiği yer olmuştu. Salonun parkesine ayak bastığı anda Naz kendini rahatlamış hissediyordu. Çünkü;

**KURAL 5: Spor kendini iyi hissettirir!**

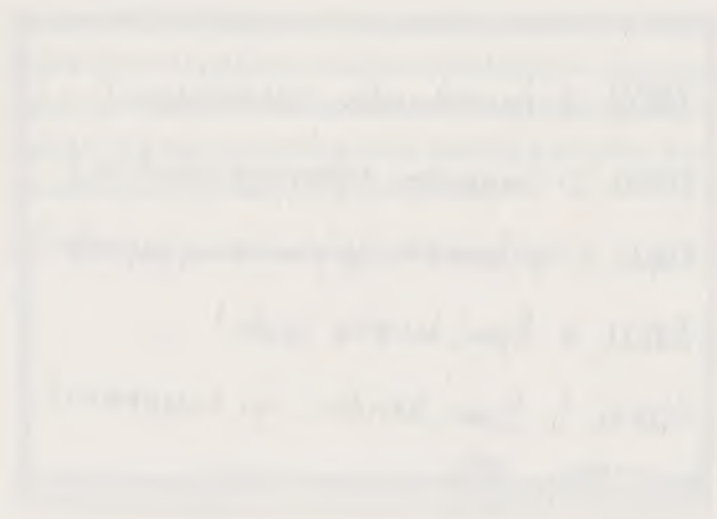
KURAL 1: Pes etmeden gelişeceksin!

KURAL 2: Gelişirken eğlenmeyi unutma!

KURAL 3: İyi Sporcular, iyi planlama yaparlar!

KURAL 4: Spor, bir ekip işidir!

KURAL 5: Spor, kendini iyi hissettirir!



## BÖLÜM 8

# Beklenen gün...

- Naz! Haydi kızım, uyanma vakti.

- Çoktan uyandım baba!

Naz çoktaaan uyanmıştı. Böyle bir günde uyumak mümkün müydü? Aylardır beklediği gün gelip çatmıştı işte. Sene içinde yaptığı çalışmalarda bugünü hep hayal etmiş ama hiç bu kadar heyecanlanacağını tahmin etmemişti. Hemen Tolga Öğretmen'in dedikleri aklına geldi:

- Sabah uyandığında heyecanlı olabilirsin, endişelenme. Derin nefes al ve nefesini yavaşça geri ver.

Naz biraz rahatlamak için Moka'nın yanına gitti ve öğretmenin anlattığı şekilde nefes alıp vermeye başladı. Annesi ve babası belli etmemeye çalışsa da, onlar da heyecanlıydılar. Naz'ı yarışların yapılacağı yere annesi ve babası götürecekti.

Kahvaltı ettikten sonra hep beraber arabaya binip yola çıktılar. Annesi Moka'nın arabada olmasına genelde izin vermezdi ama o gün hiç ses etmemişti.

Bahçeye girdiklerinde etrafta onlarca çocuk vardı. Naz büyük bir korku hissetti.

- Hemen kaçmak istiyorum buradan!

Tam kafasında kaçış planları yapmaya başlamıştı ki Tolga Öğretmen'i gördü. Gülümseyerek yanına geliyor-du. "Oh!" dedi Naz. "İnsanın güvendiği birini görmesi ne güzel."

Tolga Öğretmen yarışların programını anlattı. Takım sporlarının maçları da bugün olacakmış. Okulun ilk günü bahsetmişti, büyük sınıfların futbol, basketbol, voleybol maçları vardı.

- Bunlar teknik detaylar. Esas başka bir sürprizim var sana Naz. Bahçenin arka tarafına gidelim, dedi.

Hay aksi! Bu kadar heyecan varken ne gerek vardı bir de sürprize. Bu kadarını kalbim kaldıramayacak diye düşündü Naz. Gönülsüzce yürümeye başladı. Arkaya doğru gittiğinde ileride bir grup çocuk gördü. Sanki hepsi arkasını dönmüştü. Neşe'yi görür gibi oldu, Kenan mıydı o zıplayan? Bu düdük sesini nerede duysa tanırды, Kemal'di o. Gözlerine inanamıyordu tüm sınıf arkadaşları oradaydı. Annesi bir gece önce 2-3 arkada-



şının geleceğini söylemişti ama şu an tüm sınıf arkadaşları karşısında duruyordu. Muhteşem bir şeydi bu!

- İşte sürpriz diye buna denir! diye çılgılık attı.

Artık koşu için kendini tamamen hazır hissediyordu Naz. Sporcuların olduğu bölüme doğru geçme vakti gelmişti. Tüm arkadaşları tek tek sarılarak bol şans diledi. Onlar da taraftarların bölümüne geçeceklerdi.

Naz parkura girdiğinde derin bir nefes aldı. Etrafına bakındı. Herkes onun kadar heyecanlıydı. Koşu hakemi kuralları hatırlattı:

- Herkes düdüğümü bekleyecek. Sesi duyar duymaz koşuya başlayacaksınız. Hepinize şimdiden bol şans diliyorum.

Naz, hakemi dinlerken tüm seneyi bir film şeridi gibi gözlerinin önünden geçirdi. Yan tarafta duran arkadaşlarına baktı. Sonucun hiç önemi yoktu, o çoktan büyük bir ödül kazanmıştı. Spor artık hayatının bir parçasıydı. Ve dostlar hayatın en güzel armağanıydı.

Düüüüüü!

Naz tüm gücüyle koşmaya başladı. Koştukça sanki bacakları hızlanıyordu. Kendine sürekli "İşte bu, işte bu!" diyerek moral veriyordu.

Birkaç kişiyi geçti önce, sonra iki kişiyi daha. Artık



önünde tek bir kişi kalmıştı. Tüm gücüyle yeniden hız verdi bacaklarına. Son bir hamleyle öndekini de geçmek istiyordu. Birden kulaklarında Tolga Öğretmen'in sesi yankılandı sanki "İşte bu Naz, işte bu, hızlan!"

Son bir çabayla biraz daha hızlandı ve bitime azıcık bir mesafe kala önündekini de geçti. İşte bitiş karşı-sındaydı. Kollarını iki yana açıp, kafasını öne doğru uzatarak son çizgiden geçmişti. Başarmıştı, evet hayal görmüyordu BAŞARMIŞTI!

Alkışlar, ıslıklar, tezahüratlar...

- Tebrikler!

- Harikaydın!

- Müthiş son!

Naz koşusu bittiğinde nefes nefeseydi. Bacakları durmuştu ama kalbi küt küt koşmaya devam ediyordu. Mutlulukla karışık bir heyecan vardı tüm vücudunda. Tolga Öğretmen'le kucaklaştılar. Sonra annesi, babası, Moka ve arkadaşları geldi.

Yarış başlamadan hemen önce aklından geçenleri yeniden düşündü:

Sonucun hiç önemi yoktu, o çoktan büyük bir ödül kazanmıştı. Spor artık hayatının bir parçasıydı. Ve dostlar hayatın en güzel armağanıydı.



## BÖLÜM 9

# Ertesi gün!

Naz yarışı kazanmıştı. İnsanın emeğinin karşılığını alması çok gurur vericiydi. Naz daha önce benzer bir duyguyu okumayı öğrendiğinde hissetmişti. Anaokulundan beri okumayı öğrenmek için çok hevesliydi. Gazetelerde yazılanları, televizyondaki alt yazıları hatta sokak adlarını bile okumaya çalışırdı. En başlarda karışık gelirdi. Hatta bazen bu işi hiç sökemeceğini düşünür, umutsuzluğa kapılırdı. Kuzeni Memo ile de aralarında dillendirmedikleri bir rekabet vardı. Acaba ilk önce kim öğrenecekti okumayı? Önce tek tek harfleri öğrenmişlerdi. Sonra yavaş yavaş onları bir araya getirmeyi. Bir gün bir baktılar hooop, okuyorlar!

Koşmaya başlamak da aynı okumayı öğrenmek gibi olmuştu Naz için. İlk başladığında ayakları birbirine dolanıyor gibi geliyordu. Moka bile ondan çok daha bilinçli koşuyordu. "Adımlarımı düşünürken ellerim savruluyor, ellerimi toparlayayım derken bu sefer





ayaklarım karışıyor.” diyordu Naz.

Şimdi artık biliyordu. Yeni bir şeyler öğrenirken acele etmemek gerekiyordu. Öğrenmek adım adım oluyordu. Parçalar birleşince zaten bütün resim çıkıveriyordu ortaya.

Yarışlar pazar günü olmuştu. Ertesi gün okula gitmek için sabırsızlanıyordu. Yarıştan sonra arkadaşlarıyla çok fazla zaman geçirememişlerdi. Bugün doya doya konuşma imkanları olacaktı.

Sınıfa girdiğinde arkadaşlarının çoğu gelmişti. Hepsi Naz'ı yeniden tebrik etti. Kemal geldi ilk önce yanına. “Benim düdüğüm olmadan yarışa başlamazsın diye korktum ama panter gibi atıldın vallahi!” dedi. Naz, Kemal'in şakalarını seviyordu.

Simge çok güzel bir resim hazırlamıştı Naz'a. Madalyasıyla beraber yıldızlı bir zafer pozunu çizmişti. “Resim şampiyonundan koşu şampiyonuna sevgilerle” yazmıştı altına da. Herkesin onunla beraber mutlu olduğunu görmek çok güzeldi.

Dersleri Türkçe'ydi ama sınıf öğretmenleriyle beraber Tolga Öğretmen de girmişti sınıfa. Tahmin edileceği gibi Naz'ı tebrik etmeye gelmişti.

- Çocuklar, öncelikle arkadaşınız Naz'ı haftasonu gösterdiği başarı için kutluyorum. Büyük bir iş çıkardı.

Bilmeniz gerekiyor ki onun bu başarısı şans ya da tesadüf değildi. Bütün sene ne kadar çok çalıştığını, yorulduğunu ben ve sizler hepimiz biliyoruz.

Naz bu övgüleri duyarken biraz utanıyordu. Birilerinin onu övmesi garip geliyordu ona. Ama sonra bir gün anneannesiyile yaptığı konuşmayı hatırladı. Anneannesinin sözleri Naz için çok kıymetliydi. Onun ağzından ne çıksa zihnine kazımak isterdi. “Nasıl ki kötü bir şey yaptığında özür dilemek gerekiyorsa iyi bir şeyler yaptığında aldığın övgü için de teşekkür etmek gerekir. Takdir edilmek ayıp ya da şımarıkça değildir. Hakettiğin övgüler için utanmana gerek yok. Eğer sana yapılan o iltifat ya da övgüyü hakettiğini düşünüyorsan gönül rahatlığıyla teşekkür edebilirsin.” demişti. İşte Tolga Öğretmen’in sözlerinde bir anda anneannesini anımsamasının sebebi buydu.

Naz ayağa kalktı. “Çok teşekkür ederim öğretmenim. Bütün bir sene boyunca çok çalıştım ve şimdi yarışı kazandığım için çok mutluyum. Sizlerin desteği bana daha da fazla güç verdi. Arkadaşlarıma ve size teşekkür ediyorum.”

Şimdi içi rahatlamıştı. Demek ki teşekkür etmenin de rahatlatıcı bir özelliği varmış diye geçirdi içinden.

O sırada Tolga Öğretmen gitmeye hazırlanıyordu. Kapıdan çıkmadan durdu ve “Yarın spor kıyafetlerinizle

gelin okula. Sporu bu kadar seven bir sınıfa güzel bir gezi ayarladım.”

- Aaaa öğretmenim! Nereye gidiyoruz? dedi Melis.

- Yoksa stada mı götüreceksiniz bizi? diye atıldı hemen Kenan.

Tolga Öğretmen arkasını dönmeden elini havaya kaldırarak el salladı çocuklara. Yine merakla bekleyecekleri bir gün vardı önlerinde.



## BÖLÜM 10

# Voleybol rüzgârı!

Bahçede toplanmışlardı. Hava günlük güneşlikti. Hepsi Tolga Öğretmen'i bekliyordu. "Bugün spor kıyafetle-  
rinizle gelin." demişti ama nereye gideceklerini söyle-  
memiştir. Ders zili çaldığında herkes sınıfa girdi ama  
müdür onların bahçede kalmalarını istemiştir. Nereye  
gideceklerini bilmiyorlardı ama derse girmemek bile  
yeteri kadar eğlenceliydi. Hangi öğrenci dersten kay-  
tardığında mutlu olmazdı ki?

Onlar dışarıda oynarken okul binasından Tolga Öğret-  
men çıktı. "Herkes geldi mi bakalım? Dışarıda sizi bek-  
leyen bir minibüs var. Acele etmeden yerlerinize geçin."

Hem de minibüsle gidecekleri bir gezi! Harika bir şeydi  
bu! Daha önce yakınlardaki bir parka pikniğe gitmişler-  
di hep beraber, bir de yine yakınlardaki halk kütüpha-  
nesine. Bu sefer demek ki uzak bir yerlere gideceklerdi.

Yol boyunca şarkılar söylediler, camdan dışarı bakıp

araba plakalarındaki harflerle oyunlar oynadılar. Biraz ayağa kalkıp yer değiştirmek isteyenler oldu ama minibüsün kuralları vardı. Zaten nerede yoktu ki. Mecbur uyacaklardı.

Minibüs durduğunda "İşte geldik!" dedi şoför Tolga Öğretmen'e. Büyük bir yere geldiklerini anlamışlardı. Kocaman bir binanın önünde duruyorlardı. Binanın iki taraftan merdivenlerle girişi vardı. Merdivenlerde, içinde büyük bitkiler olan saksılar sıralanmıştı. Dönen bir kapısı vardı binanın.

Sırayla indiler minibüsten. Sadece binanın değil, içinde buldukları bahçenin de kocaman olduğunu fark ettiler.

- Burası bir spor kulübü binası. Sporun hakkını veren bir sınıfın böyle bir binayı görmesinin faydalı olacağını düşündüm. Kulüple yazışmalar yaptık, bugün geleceğimizi biliyorlar. İçeride bekliyor olmalılar. Haydi bakalım, derin bir nefes alın ve bir spor kulübünün havasını solumanın keyfine varın.

Naz'ın nefesi kesilecek gibi oldu. Daha önce televizyonda buna benzer yerler görmüştü ya da bütün sene koşu için salona gitmişti ama bu kadar geniş bir yere daha önce hiç gitmemişti. Hem burada sadece koşucular yoktu. Burası bir spor kulübüydü. Yani sporun her türlü vardı.



Naz bunları düşünürken binanın kapısında birileri belirdi. Kulüpte onları bekleyen sporcu genç görevlilerdi. Hepsi güler yüzlüydü. Uzunca bir koridordan geçtiler. İki yanlarında uzayan duvarlarda sıra sıra kupalar, madalyalar, gazete kupürleri asılıydı. Bunun büyüüne kapılmamak mümkün değildi.

Kenan, “Keşke senin madalyanı da getirseydik Naz. Onların kupaları varsa bizim de madalyamız var.” dedi. Hepsi etkilenmiş görünüyordu bu başarı duvarından. “Kim bilir belki bir gün benim de böyle duvarlara asacak kadar madalyam, sergileyecek kadar kupam olur.” diye cevap verdi Naz. Kenan biraz şaşırды Naz’ın söylediklerine. “Alt tarafı bir tane madalya kazandı, büyük kupa hayali kurmak için biraz erken değil mi?” diye geçirdi içinden.

Naz da o sırada ağzından çıkanları düşünüyordu. Neden böyle bir şey söylemişti bilmiyordu ama içinden öyle demek gelmişti.

Biraz daha ilerledikten sonra alt kattaki spor salonuna indiler. Salonda voleybolcular antrenman yapıyorlardı. Naz büyülenmişti. Parke zeminde topun yere vurma sesiyle, sporcuların ayakkabılarından çıkan ses birbirine karışıyordu. Tüm bu sesler Naz’ın kulağına görkemli bir orkestranın kusursuz notaları gibi geliyordu. Etrafındaki herkes ve her şey buharlaşmıştı sanki. Naz’ın gözleri yalnızca sporcuların vücut hareketleri-



ni, topun yükselişini ve fileyi görüyordu.

Voleybolcular çocukları görünce antrenmana ara verdiler. Yanlarına gelip selamlaştılar ve biraz sohbet ettiler. Naz o kadar heyecanlanmıştı ki aklındaki soruları dahi sormadı. Sadece izliyordu onları.

- Hafta sonu oynayacağımız maç için taktik idmanı yapıyoruz, dedi takım kaptanı.

İzledikleri takıma “Genç Takım” deniyordu. Yani A Takım’a geçmeden bir önceki takımdı. Uzun zamandır voleybol oynuyorlardı, zaten görünüşlerinden de belliydi. Hepsinin çok sağlıklı, çevik bir görüntüsü vardı.

Konuşmalar bittikten sonra aynı koridordan geçip binanın dışında onları bekleyen minibüse bindiler. Okula dönme vakti gelmişti. Naz koltuğuna geçti. Başını cama dayadı. Bugün çok garip bir şeyler olmuştu o spor salonunda. Voleybolun onu bu kadar etkileyeceğini hiç tahmin etmezdi. Topun parkeye çarptıkça çıkarttığı sesi, parmak uçlarından yükselen görüntüsü tekrar tekrar geçti zihninden. Sonra Kenan’a söylediği söz geldi aklına: “Kim bilir belki bir gün benim de böyle duvarlara asacak kadar madalyam, sergileyecek kadar kupam olur.”

İçini büyük bir mutluluk kapladı. Voleybolun yumuşak rüzgârı esmişti kalbinde.

# 3.2.1. BAŞLA!

İlk adım, hedeflerinizi belirlemektir. Hedefleriniz net ve ölçülebilir olmalıdır. Örneğin, "Yeni bir dil öğrenmek" yerine "İki ay içinde temel düzeyde İngilizce konuşabilmek" gibi hedefler belirleyin. Hedeflerinizi belirledikten sonra, bunları gerçekleştirmek için bir plan yapın. Her gün belirli saatlerde çalışarak hedefinize ulaşabilirsiniz. Ayrıca, kendinizi motive tutmak için küçük başarılarınızı kutlayın ve kendinize ödüllendirin. Bu şekilde, hedeflerinizi adım adım gerçekleştirebilirsiniz.



## NASIL DAHA GÜÇLÜ OLURUM?

### İşte size Naz'dan birkaç öneri...

Kendi kendinize veya arkadaşlarınızla ister evde, odanızda isterseniz de bahçede rahatlıkla oluşturabileceğiniz ortamda dengenizi, kaslarınızı, fiziksel becerilerinizi geliştirebilirsiniz.

Haydi başlayın...



Bir koltuk minderi ya da yastık alıp, yere koyun. Belirlediğiniz süre boyunca önce iki ayağınızla sonra da tek ayağınızla durarak minderin üzerinde bekleyin. Daha da zorlaştırmak isterseniz aynısını gözlerinizi kapatarak deneyebilirsiniz. En uzun süre dengesini koruyan kazanır.

## **Dengede durmak her sporcu için önemlidir!**



> 2 <

İşte size her zamankinden farklı bir koşu yarışı. Bu yarış için evin koridorunu, salonu ya da sokakta herhangi bir yeri kullanabilirsiniz. Önce ilk yarışmacı çift ayakla sıçrayarak gidebildiği en uzak yere kadar gider, sonrasında diğer yarışmacılar aynı şekilde sıçrayarak önceki arkadaşlarını geçmeye çalışırlar. Bunu sonra tek ayakla sıçrayarak ya da kendi koyacağınız kurallarla da değiştirebilirsiniz.

**Sporcular güçlü kaslara sahiptir,  
sıçradıkça sizin de kaslarınız  
güçlenecek.**



> 3 <

Evdeki iki sandalyeyi karşılıklı koyun, üstüne de havlu ya da bir örtü yerleştirin. Bir balon bulun ve şişirin. Balon sizin tarafınızdayken yanınızdaki her yarışmacı balona bir kere vurduktan sonra en son vuran yarışmacı balonu havlunun üzerinden geçirecek vuruşu yapar. Eğer daha az vuruş yaparsanız ya da balon yere düşerse kaybeden taraftaki oyuncular sandalyeye 10 kere oturup kalkmak zorundalar.

**Sporda kaybeden,  
gelişmek için daha çok  
çalışmak zorundadır.**





&gt; 4 &lt;

Boş bir temizlik kovasını masanın üzerine ya da yerde kendinizden uzak bir noktaya koyun. Çoraplarınızı birbirini üstüne geçirerek bir top haline getirin. (ilk kez yaparken evdeki bir büyükten yardım isteyebilirsiniz) Kova ve top hazır olduktan sonra herkes eşit uzaklıktan 10 kere basket atarak topu kovaya sokmaya çalışsın. En çok topu kovaya sokan kazanır.

**Her sefer daha fazlasını  
yapmaya çalış,  
sporda pes etmek  
asla yoktur.**





Şimdi size biraz kendi çocukluğumdan bahsetmek istiyorum.

Sizler gibi ben de okulun ilk günü heyecanını, bahçede koşu yarışını, arkadaşlarımla ufak atışmaları, annemin ve babamın azarları ... hepsini yaşadım.

İşte benim çocukluğumdan birkaç anı fotoğrafı.



Okula başladığımda ben de herkes gibi çok heyecanlıydım. Bu resimde güldüğüme bakmayın, içim kıpır kıpırdı. Kimlerle arkadaş olacağım? Öğretmenim nasıl birisi? gibi sorularımın cevabını henüz bilmiyordum.



Bu günü de hiç unutamıyorum, kompozisyon yarışmasında birinci olmuşum.

Bu arada arkadaşlarımla aramdaki boy farkı dikkatinizi çekti mi? O günlerde gözüme bu kadar büyük bir fark gibi gelmezdi. Onlar benim arkadaşlarımdı, boylarımız farklı olsa da birbirimize sevgimiz aynıydı.



İşte benim ilk madalyalarım. Henüz 2. Sınıftaydım ve koşu yarışında dereceye girmiştim. Benim için tüm spor hayatımın belki de en unutulmaz madalyasıydı. Bu madalya çıktığım yolun ilk adımındı.

Yanımdaki ise ilkokul öğretmenim Nilüfer Başgıcılar. Öğretmenlerimizin bize verdiği emekler hiç unutulmaz..





Çok güzel arkadaşlarım oldu, bir ekip olarak birlikte başarılar elde etmek ve bu sevinci öğretmenlerimizle paylaşmak her zaman gurur vericiydi.

Bu arada pembe tişörtlü kız kim biliyor musunuz?  
Nam-ı diğer Nesue, hanı şu ikiz kulelerden.. :)





## Naz Aydemir Akyol

1990 yılında İstanbul'da doğdum. Voleybolcu anne babanın tek kızı olarak her ne kadar voleybol oynamamak için inat edip, spora basketbol ve atletizmle başlamış olsam da 1999 yılında Eczacıbaşı altyapısında voleybola 'merhaba' dedim. 2003 yılından bu yana 250'den fazla milli formayı giydim. Eczacıbaşı ve Fenerbahçe takımlarında forma giydim, aktif kariyerime Vakıfbank Spor Kulübü'nde devam ediyorum. 2012 Londra Olimpiyatları'nda ülkemizi temsil eden voleybol takımının bir üyesiydim. A takımlar seviyesinde 8 lig şampiyonluğu yaşadım, üst üste 8 kez Şampiyonlar Ligi finali oynadım ve 2 Şampiyonlar Ligi Şampiyonluğu kazandık. Bunların yanında almış olduğum sayısız en iyi pasör, en değerli oyuncu ödülleri bulunuyor.

Bahçeşehir, Yüzyıl Işıl ve Yıldızlar Koleji'nde okudum. İlköğretimi ilk 10'da, liseyi 3. lükle bitirdim. Bilgi Üniversitesi Reklamcılık bölümü mezunuyum. Basketbolcu Cenk Akyol'la evliyim ve Mocha adında boxer cinsi bir köpeğim var.

Sosyal medyada da beni takip etmek isterseniz;  
Twitter: @nzydmr11  
Instagram: @akyolnaz  
Facebook: @nazaydemir11



## Sadi Güran

1978 İstanbul doğumlu. Güzel sanatlar lisesi resim bölümü ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Akademisi Tekstil Tasarım bölümü mezunu. Bant Mag. dergisi illüstrasyon editörü ve serbest illüstratör olarak çalışıyor. Türkiye ve Avrupa'da çeşitli karma sergilere katıldı. İlk solo sergisini 2013 yılında İstanbul Milk Gallery'de açtı. Çocuk kitapları resimliyor.

# Naz'ın maceraları devam edecek...



