

Furkan Derbazlar

# Hareketin Felsefesi



genç destek

GENÇ DESTEK: 80  
ARAŞTIRMA: 8

**FURKAN DERBAZLAR  
HAREKETİN FELSEFESİ**

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,  
yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

*İmtiyaz Sahibi:* Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

*Genel Yayın Yönetmeni:* Özlem Esmegül

*Üretim Koordinatörü:* Semran Karaçayır

*Editör:* Zümrüt Bıyıklıoğlu

*Son Okuma:* Devrim Yalkut

*Kapak Tasarım:* Sedat Gösterikli

*Sayfa Düzeni:* Cansu Poroy

*Sosyal Medya-Grafik:* Mesud Topal

Genç Destek: Kasım 2023

Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-441-999-7

© Genç Destek

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

[www.destekyayinlari.com](http://www.destekyayinlari.com)

[info@destekyayinlari.com](mailto:info@destekyayinlari.com)

[facebook.com/DestekYayinevi](https://facebook.com/DestekYayinevi)

[twitter.com/destekyayinlari](https://twitter.com/destekyayinlari)

[instagram.com/destekyayinlari](https://instagram.com/destekyayinlari)

Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Destek Dukkan

Genç Destek, Destek Yayınları'nın tescilli markasıdır.



Furkan Derbazlar

# Hareketin Felsefesi



“Hareket etmezsen zincirlerini fark edemezsin.”

-Lev Tolstoy



## İÇİNDEKİLER

HAKKIMDA / 9

ÖNSÖZ / 15

### 1. BÖLÜM

İLETİŞİM KABİLİYETİ / 29

*İletişimin Büyümlü Gücü / 30*

*Ahlaki Disiplin / 31*

*Çalışma, İstek ve Yetenek / 34*

*Şans / 36*

*Taş-Kâğıt-Makas / 37*

*Organize Eğitim / 44*

*Eğitmenler Define Avcısına Benzer / 45*

*Vicdan Takımı / 46*

*Takım Ruhu / 52*

*Takım Olmanın Gücü / 53*

*Yaşayan Değerler Felsefesi / 56*

*Başarı İçin Dinlenmenin Önemi / 59*

*Sosyal Olmayan Medya / 62*

*Park Modu / 64*

*Çizgi Film Etkisi / 66*

*Özgüven / 70*

*Sporu Bırakınca Sarkıyor mu Sarkmıyor mu? / 73*

*Sınırlar Bizi Değil, Biz Sınırları Çizeriz / 76*

*Limitli İzinler / 78*

*Aile Tipleri*

1) *Esnaf Tipi Aile Paketi / 81*

2) *Fizik Mühendisi Aile Tipi Paketi / 82*

3) *Fondöten Bağımlısı Aile Tipi Paketi / 86*

## 2. BÖLÜM

### HİKÂYELER / 91

*Bir Taş Hikâyesi: Hayatın değeri nedir? / 91*

*Bir Aikido Ustasının Hikâyesi:*

*En iyi dövüş sanatı iletişim midir? / 93*

*Mike Tyson'ın Hikâyesi:*

*Spor azılı bir suçluyu kötü biri olmaktan  
uzaklaştırır mı? / 98*

*Muhammed Ali'nin Hikâyesi:*

*Zor adam, zoru başarır mı? / 102*

*Üniversitede Halter Dersinden Kalan Dünya Şampiyonu*

*Naim Süleymanoğlu'nun Hikâyesi:*

*Türk Süpermen, Cep Herkülü / 108*

### 3. BÖLÜM

SPORCU PSİKOLOJİSİ / 115

SPORCUDAN NASIL PSİKOLOJİK BİLGİ  
EDİNEBİLİRİZ? / 116

MOTİVASYON (GÜDÜLEME) / 120

SPORDA BİREYİ GÜDÜLEYEN GENEL  
OLGULAR / 122

STRES / 129

*Stresin Belirtileri / 129*

*Psikolojik Belirtileri / 130*

*Davranışsal Belirtileri / 131*

*Stresin Evreleri / 131*

*Alarm Reaksiyonu / 132*

*Alarm Döneminin Semptomları / 133*

*Direnç Evresi / 134*

*Spor Ortamında Stres Yaratan Faktörler / 135*

SALDIRGANLIK / 135

*Saldırganlığın Ölçütleri / 137*

BİREYİ SPORA YÖNLENDİREN

İHTİYAÇLAR / 140

*Biyolojik İhtiyaçlar / 140*

*Sosyal İhtiyaçlar / 140*

KIŞILIK / 141

*Kişilik Teorileri / 141*

*Sheldon Teorisi: Endomorf-Mezomorf-Ektomorf / 142*

*Mini Test*

*Saldırgan ya da Saldırgan Olmayan / 145*

SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ / 146

ZİHİNSEL ANTRENMAN / 149

*Zihinsel Antrenman Sonrası Performans / 153*

VEDA / 157

## HAKKIMDA



15 Kasım 1992 tarihinde İstanbul'da, orta halli bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldim. Sol taraftaki fotoğrafta gördüğünüz üzere doğduktan kısa süre sonra gardımı alarak hangi mesleği yapacağıma çoktan karar vermiş bir sporcuy(d)um.

Dövüş sporları kariyerime, 2002 yılında annemin cüzdanından gizlice kimliğimi alıp belediyenin ücretsiz hizmet verdiği Caferağa Spor Kulübü'ne kaydolarak başladım ve böylece ilk yumruklarımı atabildim. Yeteneğimin ve dövüş sporlarına olan tutkumun fark edilmesiyle birlikte antrenörümün, bu kursta beni daha fazla ileriye taşımak ve önümü açmak için transfer etmek istemesi sonucu 2005 yılında Fenerbahçe Boks Kulübü'ne geçiş yaptım.

Bu süre içinde kendimi geliştirip, çeşitli turnuvalara katılarak yeteneğimi gösterebilme fırsatını yakaladım. Fakat bazı ekonomik durumlardan dolayı Almanya'ya gitmek zorunda kaldık. Dedem Almanya'ya çalışmaya giden ilk kuşaktı, haliyle ailemin çoğunluğu orada



yaşıyordu. Bu yüzden 2008-2012 yılları arasında boks kariyerime Berliner Box Kulübü'nde devam ettim. Bu süreçte sürekli Türkiye'ye gidip geliyordum. Daha sonra Berliner Box Kulübü'nde Almanya'nın en prestijli Alman ve Rus antrenörleri dışında **WBC**, **WBO**, **WBA**<sup>1</sup> şampiyonları ve sporcularıyla antrenman yapabilme şansına sahip oldum.

Almanya'nın farklı bir eyaletine geçerek **Wladimir Klitschko**<sup>2</sup> gibi efsanelerin idmanlarını yaptığı bir kulüpte çalışmalara başladım.

**Youri Kalenga**<sup>3</sup> gibi eski bir WBA şampiyonu ile idmanlar yapıp maçlara hazırlandım. Ardından dünyanın çeşitli yerlerinde birçok başarıya imza attım. Kendim ve ülkem adına milli başarılar sağlama şansına sahip oldum. Seneler sonra tekrar katıldığım bir şampiyonanın finalinde ciddi bir omuz sakatlığı yaşadım.

Gerek kondisyonel gerekse fiziksel bir kayıp yaşamamak adına aktif dövüş dünyasından kopsam da bu spor dan uzaklaşmamak için bildiklerimi ve tecrübelerimi antrenman yaptığım salondaki sporculara aktarmaya başladım. Yıllarca aldığım eğitimleri, spor disiplini ve ahlakını yansıttığım sporcuların başarılarını, fiziksel ve manevi olarak değişimlerini görmek beni çok etkiledi. Ve yeni tutkum, aldığım üst düzey eğitimleri insanlara en iyi şekilde aktarıp öğretebilmek oldu.

---

1. WBC (World Boxing Council), WBO (World Boxing Organization), WBA (World Boxing Association)

2. 1998-2015 tarihleri arasında Ağırsıklet Boks Şampiyonu.

3. Youri Kayembre Kalenga (27 Mart 1988 doğumlu), Kongolu-Fransız profesyonel bir boksör. Eski WBA, geçici Cruiserweight şampiyonu.

Antrenör olma sürecinde İngiliz olimpiyat şampiyonu ve “Yenilmez Şampiyon” unvanıyla bilinen **Tony Jeffries**’den<sup>4</sup> eğitim alma şansını yakaladım.

Antrenörlük yaparken iyileşme sürecim de devam ediyordu. Hazır olduğumu hissettikten sonra son kez özel bir turnuvaya katılarak dövüş kariyerime noktayı koydum.

Antrenör olarak aldığım talep doğrultusunda vaktimi ve enerjimi tamamen hobi amaçlı ya da müsabık olarak eğitim almak isteyen bireylere yönlendirerek başlayan bu macera, Milli Takım Antrenörü ve Uluslararası Antrenör olmanın yanı sıra beni Türkiye’nin en iyi standartlarda eğitim veren bir dövüş kulübü markası haline getirdi.

2021 Ocak ayında Profesyonel Boksör **Malik Zinad**<sup>5</sup> (18-0-0) ile *Antrenörlük* anlaşması imzaladım. Aylarca süren hazırlanma dönemimiz sonrasında Malik Zinad ile Belçika’nın Brüksel kentinde düzenlenen “WBC Akdeniz” (WBC Mediterranean) unvan maçına çıktık.

Dünyanın en prestijli boks organizasyonlarından biri olan WBC’nin unvan maçında Malik Zinad’ın antrenörlüğünü yaptım. Malik Zinad, “LightHeavy Weight” (Tüysiklet)<sup>6</sup> sıklisinde rakibi Karadağlı **Almir Skrijelj**’i üçüncü rauntta nakavt etti. Böylece Zinad, *WBC Akdeniz*

---

4. Tony David Jeffries (2 Mart 1985 doğumlu), 2008 Yaz Olimpiyatları’nda bronz madalya kazanan eski bir İngiliz profesyonel boksördür. 2012’de yenilmez Jeffries, el yaralanmaları nedeniyle emekli olmak zorunda kaldı.

5. Malik Zinad: Kasım 1993 doğumlu, WBC WBA WBF (World Boxing Federation), IBO (International Boxing Organization) Akdeniz hafif ağırsıklet unvanını elinde bulunduran Libyalı profesyonel boksör.

6. Bokstaki sıklıklar: 54-57 kg (tüysiklet), 57-60 kg (hafifsıklet), 60-63,5 kg (hafif veltar sıklet)

hafif ağırsıklet şampiyonu oldu. Ben ise Furkan Derbazlar olarak Türkiye boks tarihine WBC kemeri alan antrenörlerden biri olarak geçmiş oldum. Düzenlenen WBC organizasyonunda turnuvanın en başarılı genç antrenörü seçildim. Sonra yapmış olduğumuz tüm maçları kazandık ve 21 maçta 21 galibiyete ulaştık. Son maçımız Fransa'nın "Yenilgisiz" unvanı ile anılan boksörü **Mickael Diallo**<sup>7</sup> ile oldu. 2023 Mart ayında gerçekleşen bu karşılaşmayı da kazanarak *WBA Intercontinental* şampiyonu olduk. Bu şampiyonluk bizi dünya sıralamasında süperstar boksörler arasında 13. sıraya, Afrika kıtasında ise 1. sıraya yükseltti. Böylelikle Türkiye Boks tarihinde WBC, WBF, IBO ve WBA kemerlerini kazanan ilk Türk ve tek Türk çalıştırıcı unvanına sahip oldum.

Hayatımı adadığım bu spor çok zor şartlar altında yaşamak zorunda kaldığım dönemlerin üstesinden gelebilmemi ve beni bu satırları yazabilecek kapasiteye ulaştıran kişi olmamı sağladı.

Bu kitabı yazarken çocukların ve ebeveynlerinin sporla tanışmalarını, onları sporla buluşturmayı hedefledim. Yıllar boyunca spora olan sevgim ve inancım, hayatım boyunca etkileyici, gerçek kahramanlarla karşılaşmamla şekillendi. Bu yüzden teşekkür mektubumu, bana ilham veren ve hayatıma dokunan tüm kahramanlarıma adıyorum.

İlk olarak aileme ve özellikle ebeveynlerime minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Küçük yaşlarımdan

---

7. Mickael Diallo (29 05 1991 doğumlu) defalarca Fransa şampiyonu olmuş Fransız profesyonel boksördür.

itibaren beni her türlü spor etkinliğiyle teşvik ederek, sporun bana sağlayabileceği değerli dersleri öğrettiler. Onların cesaretlendirmesi ve desteği olmadan bu kitabı yazmak gibi bir amacım olmazdı.

Öğretmenlerime ve antrenörlerime teşekkür etmek istiyorum. Onlar, spora olan ilgimi beslediler ve yeteneklerimi keşfetmemde bana rehberlik ettiler. İstikrarlı öğretileri ve cesaret veren sözleri, beni sporun gücünü anlamaya ve kendime güvenmeye teşvik etti.

Bu kitaptaki örneklerin birçoğunu oluşturan her güzel insana minnettarım. Onların azmi, tutkusu ve kararlılığı, başarıya giden yolda bana ilham verdi. Onların hikâyelerine şahit olduğumda, gerçek kahramanların çevrelerine ne kadar büyük bir etki yapabileceğini fark ettim ve bu kitabı yazarken onlardan ilham aldım.

Son olarak, bu kitabın gerçekleşmesine yardımcı olan herkese teşekkür etmek istiyorum. Editörlerime, yayınevi-me ve destek olan herkese minnettarım. Bu projeyi hayata geçirmek için gösterdiğiniz güven ve destek beni daha da motive etti.

Umarım bu kitap, çocukların ve gençlerin sporla olan ilişkilerini dönüştürmelerine ve potansiyellerini keşfetmelerine yardımcı olur. Onların sağlığını, özgüvenini ve disiplinini geliştirmelerine katkıda bulunurken, aynı zamanda onlara hayatta her şeye ulaşabileceklerine dair ilham verir.

Sporun gücünü keşfetmeniz için sizi bu yolculuğa davet ettiğim için çok mutluyum. Umarım bu kitap, her

birimizin yaşamlarında büyük bir fark yaratacak değerli bir kaynak olur.

Sporla dolu bir hayat yaşamanızı ve gerçek kahramanlara dönüşmenizi dilerim.

Sevgiyle...

## ÖNSÖZ

*Bu kitap yetenekleri keşfedilemeyen,  
İmkânları olmayan,  
Ailelerinin kendi istekleri doğrultusunda yönlendirilip spor  
tarihine başarıyla adını yazdıramayan,  
Hikâyesi yarım kalan,  
Engellenen ve engelli denilen,  
Ailelerinin kendi problemlerinden bir türlü fırsat gelmeyen,  
Gökten düşüp, tekrar toprağa dönen yağmur tanesi kadar  
temiz çocuklarımızın anısına yazılmıştır.*

Bu topraklarda her gün binlerce tomurcuk yeşeriyor. Kimi yeteri kadar sulanmıyor, kimi ise yeteri kadar güneş almıyor. Bu kitapla birlikte çocuklarımızın dört mevsim çiçek açmasını niyet ediyor, düşüncelerimizden oluşan bu satırlarla sulayıp onları büyüteceğimizi umut ediyorum.

Hayata hareket katmanın ne kadar önemli olduğunu ve bu kattığımız hareketin bizi hayatta ne kadar önemli biri yaptığını, yaşanmış gerçek örneklerle tecrübe edeceğiz.

*Furkan Derbazlar  
İstanbul, 2023*

*“Sen, ben, hiç kimse hayat kadar sert vuramaz.  
Ama hayat, ne kadar ağır darbe aldığın ile ilgili  
değil, darbeleri nasıl aldığın ve ilerlemeye nasıl devam  
ettiğinle ilgilidir.*

*Önemli olan aldığın tüm darbelere rağmen hâlâ  
ilerleyebiliyor olmandır.*

*İşte, kazanmak böyle bir şeydir.”*

– Rocky Balboa (*Rocky 6* filmi, 2006)

Milyonlarca zihinsel ve bedensel ayrıntıdan oluşan insanlar olarak, ait olduğu aileyi, doğduğu coğrafyayı veya en ufak bir ince ayrıntıyı dahi seçmeden dünyaya geliyoruz hepimiz.

Birçoğumuz büyüme aşamasında ailemizin kültürünü, yaşadığı coğrafyayı, yediğini içtiğini ve söylediği her şeyi mutlak ve temel doğru olarak kabul edip hayatımızın ana taşlarına oturtuyoruz. Yazık ki, spor kültürü ve spor alışkanlığı olmayan ya da sporu önemsemeyen bir ailenin bireyi olarak dünyaya geldiğimizde, aslında ömür boyunca değiştiremeyeceğimiz ve içine hapsoldüğümüz

vücudumuzun keşfedilmeyi bekleyen sportif yetenekleri, sonsuzluğa karışıp yok olup gidiyor. Böylece daha hayata atılmadan yaşam şartlarımız ve ailemizin hayat anlayışından dolayı farkında olmadan en sert darbeyi almış oluyoruz.

Bir dövüşçünün aldığı en sert darbe beklemediği anda gelen darbedir. Rakibiniz size en güçlü yumruğunu attığında onu bekliyorsanız savunarak karşılırsınız ve bu sizi sadece sarsar, biraz da canınızı yakar. Fakat o en güçlü darbenin arkasından beklemediğiniz anda aldığınız basit bir darbe bile ayaklarınızı yerden kesmeye yeter; hatta sizi nakavt edebilir.

**Çocukken darbeleri beklemeyiz sadece izleriz, çocukken aldığımız her darbe, ileriki yıllarda, farkında olmayarak ayaklarımızı yerden kesecektir. Bu deneyim, yetişkin olduğumuzda aklımıza bile gelmeyebilir çünkü büyüme çağındaki doğrularımız zaten değişmezlerimizdir.**

Peki, yetişme çağında olan delidolu çocuğumuzu veya ergenlik dönemindeki kontrolsüz evladımızı spora nasıl yönlendirmeliyiz?

Dünyaya farklı bir açıdan bakarsak her şey çok daha kolay olabilir.

Dünyamız yuvarlaktır, değil mi?

Şimdi bunu unutun.

Dünyamızın 7 m x 7 metre kare bir **ring**den ibaret olduğunu düşünün.

Hakem figürümüz de anne ve babamız olsun.