



**SPOR EFSANELERİ**  
**50 İLHAM DOLU HAYAT HİKÂYESİ**

—  
RICK BROADBENT

**KRONİK KİTAP: 457**  
Çocuk Kitaplığı: 19

**YAYIN YÖNETMENİ**  
Olcay Mağden

**EDİTÖR**  
Merve Akıncı Almaz

**ÇEVİRİ**  
Eylül Bozoklu

**RESİMLEYEN**  
James Davies

**KAPAK UYGULAMA**  
Sefer Koçan

**MİZANPAJ**  
Kronik Kitap

1. Baskı, Aralık 2023

**ISBN**  
978-625-6774-15-5

**KRONİK KİTAP**  
Şakayıklı Sk. N°8, Levent  
İstanbul - 34330 - Türkiye  
Telefon: (0212) 243 13 23  
Faks: (0212) 243 13 28  
kronik@kronikkitap.com

*Kültür Bakanlığı Yayıncılık*  
*Sertifika No: 49639*

www.kronikkitap.com  
   kronikkocuk\_

**BASKI VE CİLT**  
Optimum Basım  
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1  
34295 K. Çekmece / İstanbul  
Telefon: (0212) 463 71 25  
*Matbaa Sertifika No: 41707*

**YAYIN HAKLARI**  
Metin © Rick Broadbent, 2021 Görseller © James Davies, 2021; *Sport Legends 50 Inspiring People To Help You Reach The Top of Your Game* özgün adıyla *Walker Books Limited London SE11 5HJ* tarafından yayımlanan bu kitabın Türkiye'deki tüm yayın hakları Kronik Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

# SPOR EFSANELERİ

→ 50 ←

ilham dolu  
hayat  
hikâyesi

**RICK BROADBENT**

Resimleyen: JAMES DAVIES

Çeviri: Eylül Bozoklu

  
**Kronik**  
Çocuk

# İÇİNDEKİLER

**Spor Neden Bu Kadar Önemli?** 7

---

**BİRİNCİ BÖLÜM: KORKULARINLA YÜZLEŞ** 14

Adam Peaty 20

Sophia Flörsch 28

Jonny Wilkinson 36

Jesse Owens 44

**EFSANE MANŞETLER: KORKULARINLA YÜZLEŞ** 52

---

**İKİNCİ BÖLÜM: BAŞARISIZLIĞIN ÜSTESİNDEN GEL** 54

Derek Redmond 60

Anthony Joshua 68

Katarina Johnson-Thompson 76

Laura Kenny 84

**EFSANE MANŞETLER: BAŞARISIZLIĞIN ÜSTESİNDEN GEL** 92

---

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: FARKLI OLMA CESARETİ GÖSTER** 94

Marc Márquez 100

Tom Daley 108

Bryony Frost 116

Usain Bolt 124

**EFSANE MANŞETLER: FARKLI OLMA CESARETİ GÖSTER** 132

---

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: GELİŞİME ODAKLAN</b>	<b>134</b>
Roger Bannister & Eliud Kipchoge	140
Tanni Grey-Thompson	148
Lionel Messi	156
Pete Reed	164
Lizzy Yarnold	172
<b>EFSANE MANŞETLER: GELİŞİME ODAKLAN</b>	<b>180</b>

---

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM: KENDİNE GÜVEN</b>	<b>182</b>
Leicester City	188
Serena Williams	198
Maggie Alphonsi	206
Maddie Hinch	214
<b>EFSANE MANŞETLER: KENDİNE GÜVEN</b>	<b>222</b>

---

<b>ALTINCI BÖLÜM: ASLA PES ETME</b>	<b>224</b>
Bayan Mahmud	230
Ruqsana Begum	238
Liverpool	246
Simone Biles	254
<b>EFSANE MANŞETLER: ASLA PES ETME</b>	<b>262</b>

---

**Şimdi Sıra Sende** **265**

*Debs, Erin ve Sam'e; diğer tđm efsanelere... R.B.*

# SPOR NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

Sporu seviyorum çünkü insanı hem kalbinden hem de midesinden vurabiliyor. Kendini dünyanın tepesinde ya da en dibinde hissetmeni sağlayabiliyor. İnsanlar sporu fiziksel açıdan mükemmel görünmekten ibaret sanıyor ama bu, işin sadece bir kısmı. Sporla ilgili en iyi şey ise

## HİSSETTİRDİKLERİ.



2008 yılında, Çin'in başkenti Pekin'deki Olimpiyat Stadyumu'ndaydım. Usain Bolt'un 100 metrede kırdığı dünya rekoru yarışını izledim. Bir düşünsene... O an yalnızca gezegendeki en hızlı insan değildi. Aynı zamanda kendisinden önce yaşamış yaklaşık 100 milyar kişiden de daha hızlıydı. Neredeyse herkes hayatının bir döneminde koşar ama dünyadaki 195 ülkeden hiç kimse ondan daha hızlı koşmamıştır. Stadyumda etrafımdaki insanlar nefes nefese kalmıştı. Hatta böyle muhteşem bir şey izlediği için mutluluktan ağlayanları bile gördüm.

**Bu adam  
şimşek gibi!**





Ben bir spor muhabiriyim ve benim işim, Olimpiyatlar gibi büyük organizasyonlar hakkında gazete yazısı yazmak. Bu, sporu izlemek kadar sporcularla konuşmak ve onlara sorular sormak anlamına da geliyor. Yarıştan sonra, 100 metre finalindeki diğer koşuculardan biriyle röportaj yaptım. Başlangıç çizgisinde beklerken ortalığın çok sessiz olduğunu, rakiplerinin nefes alıp verişlerini ve kendi kalbinin göğsünde attığını duyabildiğini söyledi. Derken yarış bir anda adeta patlamıştı.

İşte sporu tam da böyle hikâyeler nedeniyle seviyorum. Müsabakalar asla birbirinin tekrarı olmaz. Gürültü ve sessizlik, inişler ve çıkışlar, birinciler ve sonuncular bir karşılaşmanın vazgeçilmezidir. Sporun öngörülemez doğası, insanları bir araya getirir. Kazanmak ve kaybetmek herkesin anladığı bir dildir.

## **Spor müsabakaları tam da bu nedenle, televizyondaki herhangi bir programdan çok daha sürükleyicidir.**

Yaşattıkları heyecan ve tutku, 100 metreyi koşmak için gereken on saniyeden çok daha fazlası. Bu insanların nasıl birer yıldızla dönüştüğünü öğrenmek beni büyülüyor. Başarılarının ardındaki hikâyeye nedir? İlginç olan, sadece o gün *ne yaptıkları* değil, oraya *nasıl* geldikleridir.



O 100 metre yarışında Usain Bolt'un altın ayakkabılarından birinin bağcığı çözülmüştü. Yarışın sonundaysa kasten yavaşlayıp rakiplerine bakmış ve zafer işareti olarak göğsünü yumruklamıştı. Tüm bunlara rağmen dünya rekoru kırdı.

Ama o her zaman dünyanın en hızlı koşucusu değildi. Aslında koşucu olmak bile istemiyordu çünkü kriket ve futbol oynamayı tercih ediyordu! Bir atlet için çok uzundu. Sağ bacağı, sol bacağından daha kısaydı. Aslında bu bir kısa mesafe koşucusu için pek de olumlu bir özellik sayılmaz çünkü mükemmel bir dengeye sahip olman gerekir. Peki bu Jamaikalı sıra dışı yıldız neden Amerika ve Avrupa'daki pahalı akademilerde eğitim gören sporcularla yarışmaya karar verdi? Sonrasında onları yenmeyi nasıl başardı?

Bu tür soruları yanıtlamaya çalıştığım için dünyanın en iyi işine sahip olduğumu düşünüyorum. Olimpiyat Oyunları, futbol ve ragbi dünya kupaları, Formula 1 yarışları, dünya şampiyonluğu için çıkılan boks karşılaşmaları ve büyük tenis turnuvaları hakkında yazdım. Bugüne kadar kırktan fazla ülkeyi ziyaret ettim. Bazıları çok ünlü, bazıları ise neredeyse hiç tanınmayan yüzlerce sporcuyla tanışma şansına eriştim. Ayrıca onların bugün buldukları yere nasıl ve neden geldiklerini dinleme fırsatım oldu.

Lionel Messi gibi efsanelerin futbol sahasında yaptıkları gibi insanın aklını başından alan ve ağzını bir karış açık



birakan inanılmaz şeyler izledim. Ama beni asıl büyüleyen, Arjantin'in Rosario kentinde yaşayan küçük Leo'nun nasıl olup da zirveye ulaştığıydı.

Messi çocukken diğer çocuklarla aynı hızda büyümedi. Doktorlar ona hormon eksikliği sendromu teşhisi koydu. Bu da normal bir hızda büyümesini sağlamak için düzenli enjeksiyonlara ihtiyaç duyduğu anlamına geliyordu. Ancak kırk beş günlük bir program için bin dolar gerekiyordu ve ailesinin bunu karşılayacak parası yoktu. Ardından, on yaşındayken çok sevdiği büyükannesi ölünce Messi yıkıldı. Yine de sadece beş yıl sonra Barcelona A takımındaydı. Küçük, utangaç, sağlık sorunları olan ve büyükannesi için yas tutan bir çocuğun nasıl dünyanın en büyük futbolcusu hâline geldiğini merak ettim.

## **Bolt ve Messi'nin iki ortak noktası vardı: Kararlıydılar ve hayalleri vardı.**

Şan ve şöhretin ardında, spor efsanelerinin sahip oldukları zihinsel güç beni hayrete düşürüyor ve bunun günlük hayatımızda da bize yardımcı olabileceğini düşünüyorum. Kendini şampiyon gibi hissetmek için Yılın Futbolcusu Ödülü'nü kazanman ya da Olimpiyat kürsüsünün tepesinde



durman gerekmiyor. Bunu bir sonraki maçında gol atarak ya da pistte veya havuzda yeni bir kişisel rekor kırarak da yapabilirsin.

Gezegendeki en büyük sporculardan bazılarının zihinlerine ışık tutacak bir kitap yazmak istedim. Onların inanılmaz öykülerinin senin de her şeyin üstesinden gelebileceğini göstereceğini umuyorum. Ayrıca aynı zihinsel yöntemleri kullanarak en iyi hâline ulaşabileceğini görmeni istiyorum.



Peki, bunca yıl izlediğim ve röportaj yaptığım onca efsane arasından neden bu isimleri seçtim? Hikâyeleri tanıştığım kişilerle (ya da en azından aile üyeleri ve onlara yakın olanlarla) sınırlı tutmaya karar verdim. Böylece sana onların gerçekte neye benzedikleri hakkında bir fikir verebilirim diye düşündüm. Bazıları dünya çapında yıldız, bazılarının ise adını bile duymamış olabilirsin. Bu hikâyelerin

ortak noktası, verdikleri önemli mesajlar. Bunlar bize hatalardan ders çıkarırsak başarısızlık diye bir şey olmadığını hatırlatan hikâyeler.

Korkularımızla yüzleşmemize, daha özgüvenli olmamıza, olumsuz düşünce yapımızı değiştirmemize ve kendimiz olma cesareti göstermemize yardım



edebilecek hikâyeler. Eğer bu efsanelere kulak verirsek asla pes etmeyiz.

Bir bomba patladıktan sonra neredeyse ölümlü burun buruna gelen asker Paul Vice olmak için ihtiyaç duyacağın zihinsel gücü hayal et. Patlamada ağır yaralandı ve sonunda bacağı kesilmek zorunda kaldı. Hayatının bittiğini düşünüyordu ama sonra motor sporlarını keşfetti. Yeni bir amaç buldu ve özel olarak modifiye edilmiş bir arabayla yarışmaya başladı.



Umarım bu hikâyeler senin de hayalini keşfetmene ve bunun için aynı kararlılıkla mücadele etmene yardımcı olur. Bu efsanevi karakterlerin her biri, korkularının ve başarısızlıklarının üstesinden geldi. Çoğu zaman hayat tüm zorluğuyla üstlerine gelse de onlar düştükleri yerden kalkmayı, özgüvenlerini yeniden sağlamayı bildiler.

Bu insanları, “en iyi” olmana yardım edecek beyin eğitimcilerin gibi düşün. İşler zorlaştığında sana ne yapman gerektiğini gösterecekler. Hayatın karşına çıkardığı zorlukların üstesinden gelmek için bir yıldız olmana gerek yok. Ancak en iyi hâline ulaşmak için bir şampiyonun zihnini örnek alabilirsin.



# BİRİNCİ BÖLÜM: KORKULARINLA YÜZLEŞ



Korku, hayattaki gerçek potansiyelimize ulaşmamızı engelleyebilir. En güçlü ve en cesurlarımız dahil hepimizin korkularının olduğunu bilmekse kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Korku sana kendini hasta hissettirebilir. Yorganı başının üzerine çekmek ve okula gitmek istememene neden olabilir. Kaçmak isteyebilirsin. Yeni bir şey denemeyi reddedebilirsin.



İnsanları korkutan binlerce şey vardır: Muhteşem tenisçi Serena Williams'ın karanlıktan korktuğunu biliyor muydun? Ya da Arsenal ve Hollanda'nın büyük futbolcusu Dennis Bergkamp'ın uçmaktan korktuğunu? Eğer takımı Avrupa'da bir deplasman maçı oynuyorsa oraya tren ve arabayla gitmek için günlerini harcardı. Rebecca Adlington, Olimpiyatlar'da yüzme şampiyonluğu kazandı ama asla denize girmezdi çünkü suyun altındakilerden korkardı. Diğerleri başarısız olmaktan ya da utanmaktan korkuyordu. Liste bu şekilde uzayıp gidiyor.



Korku; tehlike, zarar veya acı tehdidinden kaynaklanan bir duygudur. Hayatının hemen hemen her yönünü etkileyebilir. Seni beladan uzak tutmak için faydalıdır, örneğin yanmaktan korktuğun için elini ateşe sokmazsın ama aynı zamanda korkunç da olabilir. Korku seni yeni şeyler denemekten veya “en iyi” olmak için kendini zorlamaktan alıkoyabilir.

Bunun nasıl bir şey olduğunu biliyorum. Eskiden okulda çok sessizdim ve öğretmenim bana soru sormasından nefret ederdim. Cevap vermeye çalışırken boğazım kururdu ve terlemeye başladım. Bugüne dek, bunca yılın sonunda, radyoda, televizyonda ve yüzlerce insanın önünde konuştum. Korkumun üstesinden gelmeyi öğrendim ve geriye dönüp baktığımda o sıralar neden korktuğumu merak ediyorum. Ama ne kadar korkunç bir duygu olduğunu da hatırlıyorum.

Şimdi tüm bu korku meselesinin bu kitaptaki efsanelerle ne ilgisi olduğunu düşünebilirsin. Gerçek şu ki, yıllarca en iyi spor yıldızlarıyla yaptığım röportajlar sayesinde şunu fark ettim: Süper kahraman olduğunu düşündüğümüz insanlar bile çoğu zaman bir şeylerden korkuyor.

Dünyanın en iyi spor yıldızları da, tıpkı senin ya da benim gibi, gerginlik ve endişeden mustarip. Takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratmaktan veya kötü oynayıp teknik direktör tarafından yedek kulübesinde bırakılmaktan ve başka bir takıma satılmaktan korkan futbolcularla tanıştım.





Pek çok sporcu, işleri berbat etmekten ve kalabalıklar önünde utanacak duruma düşmekten korkar. Bazıları büyük bir maçtan ya da yarıştan önce o kadar endişelenir ki kusar.

Peki, efsaneler korkularıyla nasıl yüzleşir? Onları risk almaya, binlerce insanın önünde yarışmaya ve her gün başarısızlığı göze almaya iten şey nedir?

Bu bölümde, sana eskiden sudan korkan bir Olimpik yüzücüyü tanıtacağım. O, askerlerine inanılmaz bir akıl oyunu oynayan ünlü bir İspanyol generalin hikâyesini kullanarak başarısızlık korkusunu yendi. Öğrendiği şey,

## **GEMİLERİ YAKMAKTI!**



Şimdiye kadarki en şaşırtıcı motor sporları kazasından tekrar yarışmak için geri dönen bir genç kızdan da bahsedeceğim. Artık hiçbir şeyden korkmuyor. Dirençli olduğunda

## HER ŞEYİN ÜSTESİNDEN GELEBİLİRSİN.



Sana dünyanın en ünlü ragbi oyuncularından biriyle tanışmamı anlatacağım. Dünya Kupası da dahil olmak üzere, kendi branşında kazanılabilecek her şeyi kazanmasına rağmen takımını hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyordu. Bu yüzden

## SAATLERİNİ HARCAMAYA KARAR VERDİ.



Son olarak, sadece kaybetmesini isteyen değil, derisinin rengi nedeniyle ondan nefret eden bir dünya liderinin önünde dört Olimpiyat altın madalyası kazanan, tüm zamanların en ünlü sporcularından birinin hikâyesi geliyor. Hep söylediği Şey Őu: Kimse inanmasa bile senin

## **KENDİNE İNANMAN GEREKİYOR.**



Bu nedenle, üstesinden gelmeye çalıŐtıęın korku her neyse bir zamanlar aynı Şeyi hissetmiŐ ve onu yenmenin yolunu bulmuŐ bir spor efsanesi olduğunu unutma.





# EFSANE KİMLİĞİ

## ADAM

## PEATY

**DOĞUM TARİHİ:** 28 Aralık 1994

**UYRUK:** İngiliz

**BRANŞ:** Yüzme

**EFSANE STATÜSÜ:** 2016'da 100 metre

kurbağalamada Olimpiyat altın madalyası

kazandı. 50 ve 100 metre kurbağalamada

dünya rekorları kırdı.

