**12 Ekim 2018**

**Sılacı’dan başarının ve hedefe odaklanmanın ipuçları**

**Yeşim’de gerçekleştirilen söyleşiye katılan eski milli atlet ve rekortmen koşucu Süleyman Sılacı, sporda başarının ve hedefe odaklanmanın ipuçlarını Yeşimlilerle paylaştı.**

Yeşim-Almaxtex Tekstil Spor Kulübü’nün düzenlediği söyleşiye eski milli atlet ve rekortmen koşucu Süleyman Sılacı konuk oldu. Sportmen kimliği ve renkli kişiliği ile keyifli bir söyleşiye imza atan Sılacı, öz geçmişi hakkında bilgi verdikten sonra eğitim hayatı ve spora başlama sürecini katılımcılarla paylaştı.

Orta okul yıllarında okul seçmelerinde birinci olması ile koşuya başladığını ifade eden Sılacı, sonrasında Bursa şampiyonluğunu ve Marmara grup şampiyonluğunu kazandığını kaydetti. Sılacı, Konya’daki Türkiye şampiyonasında, 1981’deki Avrasya Maratonunda, 5 yıl üst üste 19 Mayıs koşusunda birinci olduğuna ve Türkiye’yi çeşitli olimpiyatlarda temsil ettiğine değinerek, “Maraton çok uzun soluklu bir mücadele gerektiriyor. Bir koşuda 8-10 bin kalori harcıyorsun. Sporcular içinde en çok kalori harcayan maratonculardır. Diyetisyen, menajer, doktor gibi faktörler de sürece dahil oluyor. Bazı koşucuların 8 kişilik bir ekibi dahi olabiliyor. Hemen maraton koşmak mümkün değil. Önce 5 bin, 10 bin ve yarı maraton koşmak gerekiyor. Ben 1968’de koşmaya başladım ancak ilk maratonumu 1981’de koştum.” diye konuştu.

Sporun yaşamın bir parçası olduğunu ve içinde dostluk, kardeşlik ve pek çok güzelliği barındırdığını kaydeden Sılacı, koştuğu maratonlar sırasında tanık olduğu anıları da katılımcılarla paylaştı. Sılacı, şöyle devam etti: “Gelişmiş ülkelerin yüzde 80’sinde spora çok değer veriliyor. Ancak sağlık için spor yaparken sadece kendinle yarışacaksın. Yarışmada belirli bir hedefe ulaşmak istendiğinde de belli bir motivasyona sahip olmak gerekiyor. Motive olma sürecinde bir süre sonra vücut makineleşiyor ve sadece rakiplere odaklanıyorsun ve rakibe göre koşuyorsun. Hedefe varmak için iyi bir program, özveri, fedakârlık, azim, güç ve irade şart. Bunun için de sağlam bir alt yapı gerekiyor.”

**“Temel değerlerimizi yitirmemeliyiz”**

Konuşmasında merhum Şükrü Şankaya ile olan anılarına da değinen Sılacı, kendisinin çevresinde son derece sevilen biri olduğunu ve birlikte keyifli zamanlar geçirdiklerini söyledi. Sılacı, Kasım ayında İstanbul’da gerçekleştirilecek maratonda TEV Şükrü Şankaya bursu için koşacak Yeşim koşu takımına koşu öncesi yapılacaklar ve beslenme ile ilgili tavsiyelerde de bulundu. Sılacı, “Önce insan” kavramına da değinerek, insanların birbirine insanca ve saygılı davranmasının son derece önemli olduğunu belirterek, temel değerlerimizi yitirmememiz ve birbirimizi her zaman kucaklamamız gerektiğini sözlerine ekledi.

Söyleşinin sonunda gerçekleştirilen törenle Süleyman Sılacı’ya Yeşim Grup Kurumsal İletişim Müdürü Dilek Cesur tarafından teşekkür plaketi ve günün anısına hediye takdim edildi.