

Ya Ya Ya..  
Şa Şa Şa..



Futbol,  
Futbol  
Çok  
Yaşa!







Güzel bir gün. Hava futbol oynamaya elverişli. Oyuncular sahada yerlerini almaya hazır. Maçın başlamasına birkaç dakika var. Ama önce hatıra fotoğrafı çekiliyor.



Maç başladı. Ali, topu aldı.



Bir çalım, bir çalım... Ali, fırtına gibi gidiyor.

Fotoğraflar: Visual Photos

Futbol sevilen bir spor. Oynaması da, seyretmesi de eğlenceli. Bu eğlence, sporcuların inanılmaz şutları, kalecilerin müthiş kurtarışları, seyircilerin yürekten tezahüratlarından geliyor. Pek çok biliminsanı da futbolu eğlenceli buluyor; hatta çeşitli araştırmalar yaparak bu spora katkı sağlıyor.

Futbolcular aslında birer atlet gibi! Çok hızlı koşuyorlar. Öyle ki atletizm yarışmalarına katılırsalar birincilik kazanırlar. Peki, yalnızca hızlılar mı? Çevik, esnek ve aynı zamanda dayanıklılar! Yoksa 90 dakika öyle top koşturamazlar. Fiziksel olarak güçlü olmak zorundalar. Bu konuda vücudun işleyişiyle ilgili bilim dalı olan fizyoloji sporculara destek veriyor. Sporcuların oksijen kullanımı, dolayısıyla enerji tüketimi, kalp atış hızı ve vücut sıcaklığı düzenli olarak ölçülüyor.



Fotoğraf: Visual Photos

Sporcuların beden hareketlerini inceleyen bilim dalı "biyomekanik" olarak adlandırılıyor.

Elde edilen veriler, sporcuların durumu hakkında bilgi veriyor. Bu bilgilere göre de futbolculara antrenmanlar düzenleniyor. Bazı futbolcular hafif, bazı futbolcular da ağır bir antrenman yapıyor. Böylece futbolcular kendilerini fiziksel olarak geliştiriyor.

Sporcuların kendilerini teknik olarak da geliştirmesi gerekiyor. Biliminsanlarının bu konuda da araştırmaları var. Sporcuların bedenlerine algılayıcılar takıp, yaptıkları hareketleri bilgisayarda inceliyorlar.

Böylece onların baş, boyun, omuz, kalça hareketlerini daha iyi gözlemliyorlar. Ortaya çıkan sonuçlar ilginç! Örneğin, Beckham gibi sert şut atabilen sporcular bedenlerinin üst bölümünü çok iyi kullanabiliyor. Bu sporcular, topa vurmadan önce kalça ve omuzlarını geri itiyor, topa vururken bunları bir hizada tutarak bedenlerinin üst bölümünü döndürüyor. Bu da sporcunun üst bedenindeki enerjinin topa aktarılmasını ve sert bir şut atabilmesini sağlıyor.





Ama o da ne?  
Topu biraz fazla  
havalandırdı.



Tayfun havalanan  
topa kafa atarak  
arkadaşına pas verdi.



Pası alan Kadir hızla ileri  
koştı. Önünde kimse  
yok. Ancak, son anda top  
dışarıda!



Selin topu oyun  
alanına sokuyor.

Fotoğraflar: Visual Photos

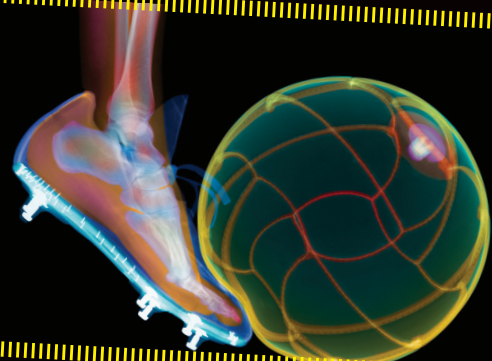
Futbolcular için antrenmanlar çok önemli. Ağır bir antremanda 1000 kalori harcayabiliyorlar. Bu da futbolcuların besin gereksinimlerinin önemini ortaya koyuyor. Her sporcu gibi futbolcular da enerjiyi öncelikle karbohidratlardan alıyor. Üstelik, günlük besin gereksinimleri 3500 kaloringin üzerinde. Neyse ki beslenme uzmanları var ve futbolculara doğru beslenme hakkında bilgi veriyor. Sık ve yoğun beslenmeleri gerektiğini bilen sporcular, yanlış beslenmenin kaslarının zayıflamasına neden olacağını biliyor. Bu da sakatlığa davetiye çıkarmak demek!

Futbolcuların psikolojileri de çok önemli. Elbette bu konuda psikoloji bilim dalı devreye giriyor. Sporcular, fiziksel ve teknik olarak çok iyi olsalar da maçlarda iyi oynayamayabiliyorlar. Maçı kazanmaları; yani gol atabilmeleri, iyi savunma yapabilmeleri ve bu arada sakatlanmamaları gerekiyor. Bu da üzerlerinde büyük bir baskı yaratıyor. Bu baskının üstesinden gelebilmek için de psikologlardan yardım alıyorlar. Psikologlar, çeşitli tekniklerle sporculara destek oluyor, onları maça hazırlıyor.

Gollerin çoğu son dakikalarda atılıyor. Çünkü sporcular yoruluyor, dikkatleri dağılıyor ve hata yapıyor. Sporcuların yorulması çok doğal. Çünkü maç boyunca bir o yana bir bu yana koşturmak zorundalar. Hem de bazen kısa, bazen uzun mesafe, bazen de gol atabilmek ya da golü önleyebilmek

için süpermen hızıyla! Biliminsanları, bu konuyu incelemiş ve sporcuları farklı hızda koşulara hazırlayabilmek için bir koşu bandı programı geliştirmiş. Bu program sayesinde, sporcu sanki gerçek bir futbol maçındaymış gibi koşu bandında hareket ediyor. Hatta bazen koşu bandı duruyor. Böylece top taca çıktığında olduğu gibi sporcu dinlenebiliyor.

Hava sıcaklığı da sporcuları etkiliyor. Sıcak bir havada top koşturan sporcuların vücut sıcaklıkları artıyor ve verimleri düşüyor. Bunu önlemek için vücudu serin tutan özel formalar üretiliyor. Futbol ayakkabılarında da yenilikler var. Biliminsanları, ayağı saran, terletmeyen, son derece rahat ve sahada kaymayan ayakkabılar geliştiriyor. Futbol toplarına ne demeli? Sporcunun daha kolay kontrol edebildiği, havası inmeyen ve ıslak sahada ağırlaşmayan... Tüm bunlar da şunu gösteriyor. Bilim ve teknolojideki gelişmeler, futbolu da ileri götürüyor.



Gönümüzdeki futbol ayakkabıları,  
sporcunun neredeyse topu hissetmesini  
sağlıyor.





Ayağında hiç bekletmeden arkadaşına gönderiyor.

Hasan şık hareketlerle kaleye yaklaşıyor.

Sert bir şut! Kalecinin yapabileceği hiçbir şey yok! Gool...

## Kısa Kısa... Futbol...

Futbolun 1800'tü yıllarda İngiltere'de doğduğu kabul edilir. Ancak, Çin'de bulunan bazı tarihi belgeler bu sporun geçmişinin daha eskilere dayandığını gösteriyor.

Futbolun yalnızca 17 kuralı var. Bunlardan ofsayt, anlaşılması en zor olanı. Bu da televizyondaki futbol programlarında bir pozisyonun ofsayt olup olmadığı konusunda dakikalarca süren konuşmaların nedenini açıklıyor.

İki ayakla da şu atabilmek bir futbolcunun performansını % 50 artırıyor.

Dünya Kupası en önemli futbol olaylarından biri. Şimdiye kadar 18 Dünya Kupası düzenlendi. Brezilya, 5 kez bu kupayı kazandı.

2002 Dünya Kupası, Türkiye - Güney Kore karşılaşmasında Hakan Şükür 11. saniyede gol attı ve böylece adını kupa tarihine yazdırdı.

Uzmanlar, iyi bir şut atmanın yalnızca iyi kaslara sahip olmakla değil, sporcunun geliştirdiği teknik ile ilgili olduğunu belirtiyor.

Maradonna, Pele, Ronaldo, Beckham tüm dünyanın tanıdığı ünlü futbolculardan birkaçı!

Fotoğraf: Jüpiter Images

Tuğba Can