

# SPOR YAPIYORUZ

## Kaleci Olmak Kolay Değil!

2006 Dünya Kupası başladı. Bu, futbol severler için sporla dolu birkaç hafta demek. Dünyanın dört bir yanından birçok ülkenin katıldığı bu şampiyona, çok sayıda güzel ve çekişmeli karşılaşmaya sahne olacak. Birçoğumuz takımların yıldız oyuncularının adlarını biliyor, onları alkışlıyoruz. Bir hücum oyuncusu gol attığında heyecanlanıyoruz. Her ne kadar kaleciler, hücum oyuncuları kadar hareketli olmasalar da onlar gol kurtardığında da aynı derecede seviniyoruz. Peki, iyi bir kalecinin hangi özelliklere sahip olması gerektiğini hiç düşündünüz mü?



İyi bir kalecisi olan takım güçlüdür! Çoğu zaman takımına liderlik de yapan kaleci, hızlı reflekslere ve güçlü sezgilere sahip olmalıdır. Savunma çizgisindeki son oyuncu olan kaleci, zaferin anaharını da elinde tutan kişidir.

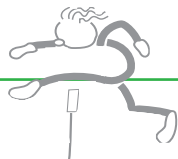
Bir kalecinin amacı, topu kale çizgisinin dışında tutmaktır. Bunun için de kalecilerin hızlı ayaklara, iyi bir dengeye ve görüş becerisine, sağlam bir tekniğe ve topu tutabilmek ya da kaleden uzaklaştırmak için güçlü ellere gereksinimi vardır. Bu, yalnızca futbol için değil, oyunda bir kale ve kalecinin bulunduğu tüm spor dalları için geçerlidir.

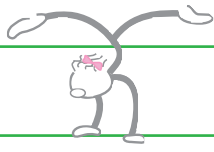
Son yıllarda kalecilerin oyunda ne kadar önemli bir işlevi olduğu anlaşıldı. Antrenörler, iyi bir kalecinin, tüm takım oyuncularının daha iyi performans sergilemelerine katkısının çok fazla olduğunu söylüyorlar.

### İyi Bir Kaleci Nasıl Olur?

Bir kalecinin sahip olması gereken en önemli fiziksel özellikler çeviklik, kusursuz refleksler, ellerini çok iyi kullanabilme becerisi ve hız. Ancak kalecilerin sahip olması gereken özellikler bunlarla sınırlı değil; düşünsel olarak da kalecilerin birtakım becerileri olmalı. Her şeyden önce kaleciler, gelişmiş bir dikkat toplayabilme becerisine ve biraz da cesarete sahip olmalı. Bu cesaret, yalnızca fiziksel bir etkinlikte bulunabilmekle ilgili değil; kalecilerin karar vermek ve sorumluluk almak için de cesur davranmaları gerekiyor.

Bir maç sırasında, kaleciler diğer oyuncular kadar etkin değildir ya da diğerleri kadar uzun süre fiziksel etkinlikte bulunmazlar. Ne var ki, kaleciler de





aniden çok can alıcı hamleler yapmak zorunda kaldıklarından sürekli tetikte olmalıdırlar.

Bir hücum oyuncusu, diyelim ki 10 atış yaptı ve ancak 11. atışını gole çevirdi. Bu oyuncu kaçırdığı 10 atışla değil, attığı tek golle anımsanır. Ancak, kaleciler için durum bu kadar parlak değil. Ne yazık ki, 10 gol kurtaran kaleci kurtardığı 10 golle değil, yediği bir 1 golle anılır. Bu da, kalecilere düşen sorumluluğun ne kadar büyük olduğunu anlamamız için yeterli.

Kalecilerin topu izlemeleri ve ona uygun bir eylem planı yapabilmeleri için üç aşamalı bir süreç gerekir.

### Göz

Kendisine doğru gelmekte olan toptan yansıyan ışık, kalecinin gözünün arka kısmında bulunan ağtabakaya (retina) düşer. Işığa duyarlı hücrelerden oluşan ağtabaka, bu ışığı elektriksel uyarılara dönüştürür. Bu uyarılar da, görme sinirleri aracılığıyla beyne doğru ilerler.

### Beyin

Uyarı beyne ulaştığında, görmeyle ilgili bölgede işlenir. Bu bilgiler doğrultusunda, kalecinin uygun tepkiyi verebilmesi için, uyarılar beynin hareketlerden sorumlu olan bölgesine iletilir. Bu bölgede oluşturulan yeni uyarılarsa, uygun hareketlerin yapılması ya da tepkilerin verilmesi için omuriliğe, buradan da sinirler aracılığıyla kalecinin hareket ettirmeyi düşündüğü kaslarına ulaşır.

### Hareket

Beynin göz aracılığıyla aldığı bilgileri kullanan kaleci, topun tam olarak nerede bulunduğunu algılayabilir. Beynin hareketlerden sorumlu bölgesinden gelen uyarıların ulaştığı kaslar sayesinde, vücudunu hareket ettirir. Böylece, topu tutabilir ya da kaleden uzaklaştırabilir.

### Altın Kurallar

Günümüzde profesyonel kaleciler genellikle özel antrenörlerle çalışırlar.



eşliğinde özel programlara uygun olarak çalışıyorlar. Ancak, kimi temel kurallar var ki, tüm kalecilerin bunları uygulaması gerekiyor. İşte, kaleci olmak isteyenler için birkaç altın kural:

- Hazır olun.
- Dengeli durun. Bacaklarınızı omuz genişliğinde açın, hafifçe kırın ve ağırlığınızı bacaklarınıza verin.
- Topu izlemeyi sürdürün.
- Yapabilirseniz topu yakalayın. Ellerinizi topun arkasında W biçiminde tutun ve topu mümkün olduğunca göğsünüze doğru çekin.
- Her an bir hücum oyuncusu topu izliyor ve gol atmak için fırsat kolluyor olabilir. Bu nedenle, eğer topa vurarak yönünü değiştirmekten başka çareniz yoksa, topu gol çizgisinden olabildiğince uzağa ya da oyun alanının dışına atmaya çalışın. Topu uzaklaştırdıktan sonra hemen yerinize dönün ve eski konumunuzu alın.
- Oyunu takımınızdaki savunma oyuncularından daha iyi izliyor olabilirsiniz. Bu nedenle onlarla göz teması kurmayı ihmal etmeyin.

○ Eğer topu istiyorsanız, savunma oyuncularına seslenerek bunu açıkça söyleyin.

○ Sakin kalmaya çalışın.

Bir kalecinin topu tutmak ya da uzaklaştırmak için çok fazla zamanı olmaz. En fazla 6 saniye içinde topu tutmak zorundadır. Bu nedenle çok hızlı düşünmek, karar vermek ve en uygun zamanda hamlesini yaptıktan başka çaresi yoktur.



Elif Yılmaz

Kaynak: <http://www.science-museum.org.uk/exhibitions/sport/site/education/reactions.pdf>

