

protokol tribünü

transferler güzel ya takım kimyası?



MÜSLÜM GÜLHAN BURAK ÖZGÜL KAMİL ERDEM EYÜP YARDIMCI
AYSEL DAMAR AYTEN KEÇECİ HAZİM ÇOLAK

Yayın yönetmeninden

Ağustos - Eylül semalarında gezerken geçtiğimiz haftalarda yaşanan transfer dedikoduları, atılan imzalar ve daha birçok olay gündeme oturdu. Galatasaray dünyaca ünlü iki oyuncu Mertens ve Torreira'yı renklerine katarken Cristiano Ronaldo sosyal medyada "come to Galatasaray" yazan bir kullanıcının yorumunu beğendi. Öyle bir hâl aldı ki durum, ciddi ciddi sözleşme teklif edilse ne cevap alırdı diyenler oldu. Anlayacağınız transfer dönemlerinde mantık yerini hayalperestliğe bırakıyor.

Yine birçok kulübümüz transfer yapmak için transfer yaparken, planlı programlı ilerleyen takımlarımız nokta atışlarla yoluna devam etti. Transfer süreci devam ederken hem ülkemizde hem de Avrupada ligler başladı. Çok özlemiştir!

Peki diğer branşlarda ne oldu? Boks ve Judo oyunlarından güzel haberler aldığımız, birçok branşta göğsümüzü kabartacak sonuçlar aldığımız bir ay oldu. Temennim odur ki; başarılarımız katlanarak devam etsin ve ay-yıldızlı sporcularımız bayrağımızı göndere altın madalya kazanarak çöksin.

Birbirinden değerli yazarlarımızın kalemlerinden dökülen yazılarıyla birlikte herkese keyifli okumalar dilerim.

BURAK ÖZGÜL

protokol tribünü

PROTOKOL
TRİBÜNÜ
YIL: 1 SAYI: 6
EYLÜL 2022

SAHİBİ VE
SORUMLU
YAZI İŞLERİ
MÜDÜRÜ
İSLAM BOZKURT

YAYIN YÖNETMENİ
BURAK ÖZGÜL

EDİTÖR
FATİH METİN

İRTİBAT
0545 544 04 99

MİZANPAJ
OĞUZ CAN ŞAHİN

WEBSİTE
protokoltribunu.com
sporanalitik.com

Bu gençlere dikkat!

Warren Bondo

Doğum Tarihi:
15 Eylül 2003

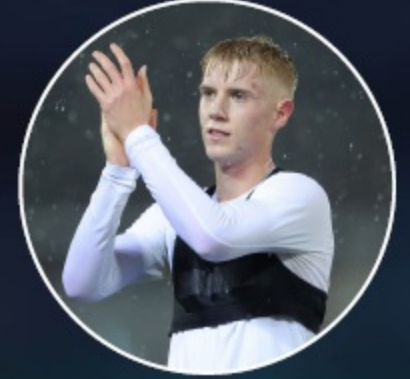
Mevki: Merkez Orta Saha
Kulüp: Nancy
Boy: 1.77m



Hákon Arnar Haraldsson

Doğum Tarihi:
10 Nisan 2003

Mevki: Merkez Orta Saha
Kulüp: Kopenhag
Boy: 1.80m



William Mikelbrençis

Doğum Tarihi:
25 Şubat 2004

Mevki: Sağ bek
Kulüp: Metz
Boy: 1.76m



Brenner de Souza

Doğum tarihi:
16 Ocak 2000

Mevki: Santrafor
Kulüp: Sao Paulo
Boy: 1.75m





ARMA SADAKATİNİN AHLÂKİ



MÜSLÜM GÜLHAN

Bir futbol takımının ortaya çıkışının temelini; kendine ait hikâyeler ile o hikâyelerin kahramanlarının oluşturduğu armanın etrafında bütünleşen duygusal değerler ve prensipler bütünü oluşturur.

Futbol takımlarının oluşturdukları hikâyelerin tamamını kapsayan bir varoluş felsefesi vardır. Hikâyedeki tema bir grubu, bir şehri ya da bir ülkeyi ilgilendiren insan faktörünün ortaya koyduğu ciddi mücadeleleri ve fedakârlıkları kapsar.

Maden işçilerinin kurduğu takımlar, liman işçilerinin kurduğu takımlar, demiryolu işçilerinin kurduğu takımlar, azınlıkların kurduğu takımlar, kralın veya diktatörlerin kurduğu takımlar, krala ve diktatöre karşı kurulan takımlar gibi...

Buradaki asıl olan güç dengesi, bir hikâye sonucu ortaya çıkartılmış takımlara sürdürülebilir değeri kazandırmaktır.

Takımların devamlılığını sağlayan grubu duygusal yönden bağlayıcı kılan etken; armanın devamlılığını

sağlayacak rekabet koşullarının yaratılması ve bu koşullar içindeki paydaşların içinde kalıcı olarak yer alınmasıdır.

Takımların ve sahip oldukları armanın iç dinamikleri, duygusal bağlılıklar ile başarı ve başarısızlıkların bıraktığı duygusal travmalar tamamını kapsamaktadır.

Böyle kuvvetli bir iç dinamîğe sahip takımları yönetebilmenin temel unsuru da lider yapısının derinliklerinde yatmaktadır. Vizyon sahibi ve değişimi isteyen ve çabalayan liderler her zaman takımın değerini zamanın ruhuna uygun hale getirirler. Liderin yaratılan değerler içerisinde tüm bu iç dinamikleri kapsayan ve bunlara hitap eden hikâyesi olmak zorundadır. Howard Gardner, "Liderliğin dili hikâye dilidir. Liderlerin anlattıkları hikâyelerle insanlar kim olduklarını, nereden gelip nereye gittiklerini sorgular, kendi anlam dünyalarında liderin görüşüne yer açarlar. Öyküler, liderin cephaneliğindeki en etkili silahtır." (Harvard Business Review Liderlik).

Futbol takımlarının oluşturdukları hikâyelerin tamamını kapsayan bir varoluş felsefesi vardır. Hikâyedeki tema bir grubu, bir şehri ya da bir ülkeyi ilgilendiren insan faktörünün ortaya koyduğu ciddi mücadeleleri ve fedakârlıkları kapsar. Maden işçilerinin kurduğu takımlar, liman işçilerinin kurduğu takımlar, demiryolu işçilerinin kurduğu takımlar, azınlıkların kurduğu takımlar, kralın veya diktatörlerin kurduğu takımlar, krala ve diktatöre karşı kurulan takımlar gibi...

Futbol kulüplerine kendi içinde yetişmiş bir lider gereklidir. Kulüp kültürünü bilmeyen ve sürece dışardan katılan birinin (günümüzün sorunu), kulübe bir vizyon yüklemesi mümkün olamaz. Galatasaray ve onun temelini oluşturan lise kültürünü, Fenerbahçe'nin burjuvazi kültürünü sağlayan tarihsel dokusu ve içerik zenginliğini, Beşiktaş'ın son 20 yıl içinde, bizzat yönetimler tarafından ciddi deformasyona maruz bırakılsa bile 'halk takımı' olma misyonunun üzerine yüklediği başarı hikâyelerini ve Trabzonspor'un 70'li yıllarda oluşturduğu kendi oyuncu profili ile onu yetiştirme sorumluluğunu bilmeden o takıma ait sorumluluk almak doğru olmaz.

İşte 'küresel' anlamda başarılı ve sonrasındaki başarısız olmada en iyi örnek Galatasaray'ın UEFA Şampiyonluğunu kazanmasıdır. Bu aynı zamanda yaratılan başarıdan, takım ve armadan alması gereken değerlerden nasıl uzaklaştırıldığının da iyi bir örneğidir. Takımın kazandığı değerlerin sürdürülebilmesi için var olan prensiplerden taviz verilmemesi gerekliliğine rağmen, Galatasaray'ın o dönemki lider konumundaki figürlerinin ki başta Fatih Terim olmak üzere takımın önüne geçerek, kendi avantajlarını nasıl kazanca dönüştürürüm kaygısı Galatasaray'a zarar verdiği gibi, bugünkü borçlanma sürecinin de başlangıcı oluşturdu. Başarıdan kâbusa dönen sürece



ilişkin olması gerekeni Starbucks'un sahibi Howard Shultz'un çok güzel bir değerlendirmesi açıklar: "Hayallerimizin suya düşecek gibi olduğu önemli anlarla karşı karşıya kalırız. Bu tür olaylara hazırlıklı değilsinizdir ama nasıl tepki vereceğiniz önemlidir. Önemli olan sahip olduğunuz değerleri unutmamamızdır."

UEFA Şampiyonluğunu avantajla çevirememek ciddi bir liderlik zafiyeti ve strateji hatasıdır. Armaya değer kazandırıp ekonomik çöküntüye geçmek ise, 'kurumsal' yapıya sahip bir kulüp için ancak arabesk bir kısır döngü içinde kalmaktan başka bir şey ifade etmez.

Takımın varoluş süreci kendisinin ortaya koyduğu rekabet ve başarı koşulları sonucunda ortaya çıkmıştır.

Futbol kulüplerinin dünyada tanınır olması 'küresel' anlamda başarıyı yakalamakla gerçekleşir.

Real Madrid, M. United, Barcelona, B. Münih gibi takımlar artık dünyada taraftar kitlesine sahip markalar haline gelmiştir. Buradaki süreç iç süreçten çok farklıdır.

'Küresel' başarı ticari anlamda ciddi katkı sağlayan en önemli girdiyi oluşturur. Bir nevi karşılıksız dış finans sağlamak gibidir. Sadece başarıyı ihraç ederek sağlanan ekonomik kazanç, aynı zamanda takıma ve ülkeye ciddi bir katma değer ve prestij sağlar. Mühim olan 'küresel' takım olarak başarı üzerinden kalıcı ve tanınır olmayı sağlamaktır. Sürdürülebilir başarı, ancak ciddi rakiplerin olması ile gerçekleşir.

Rekabet, futbol içinde diğer spor branşlarında olduğu gibi en önemli vizyon stratejisidir. Takım vizyonu açısından rakiplere göre bir fark yaratabilme ortamı bu sayede gerçekleşir.

Yüz yıllık kulüpler için değişim planlaması içinde birtakım disiplinleri barındırır. Öncelikli hedef, kulübün tarihsel sürecine ve vizyonuna uygun hareket etmektir. Sonrasında da belirlenen hedeflere uygun gelecek şekilde değişim unsurları belirlenmelidir. Her iki unsurun da birbirini tamamlayacak stratejilerinin olması gerekir.



Futbolda gelişim sadece yeteneklerini kullanmak anlamı içermez. Kolektif bir oyun olan futbolun tüm çevresel faktörlerin farkına vararak hedeflerini belirlemek ve bu hedefleri sağlayacak yeteneklerin yanında birikimlere de sahip olmakla gerçekleşir. Buradaki ana etken kendi kültürel değeriyle yetiştirilmiş oyuncuların üzerinden süreçte var olarak devamlılığının sağlanmasıdır. Can Bartu, Metin Oktay ve Vedat Okyar'la başlayan süreç, her takım için ayrıcalık içermesine rağmen, özellikle Beşiktaş için Metin, Ali, Feyyaz ve Nihat ile devam etmesiyle birlikte Rıdvan Yılmaz, Serdar Saatçi, Emirhan İlhan ve Ersin Destanoğlu'nun yaşadıkları olumsuzluklarla beraber, sürecin henüz başındayken emek verilerek yetiştirilmiş bu değerler menajerler uğruna heba edilmeleri, kulüp kültürüne sahip olmayan kör bir zihniyetin tutumudur.

'Küresel' oyun olan futbolun rekabet koşullarındaki sertliği ve 'küresel' rekabet unsurlarının kuvvetlenmesi, farklı kültürlerin rekabetini de beraberinde getirir. Bu kadar farklılığın içerisindeki çelişkilerin değişimi ve gelişimi tetikleme gücü tabiiyetiyle çok hızlı ve çok yüksek olur.

Kulüplerin bu sürece ayak uydurması hem finansal hem de oyun kalitesi anlamında aynı şiddette olmak zorundadır. Aksi takdirde kulüp kendi varlığını kaybetme tehlikesi ile baş başa kalır. Özellikle dört büyük kulübün ki öncelik Beşiktaş'ta olmak üzere son 20 yıl içerisinde içine düştükleri durum bunu kanıtlar niteliktedir.

Kulüpler, finansal yönetiminin yanında, sınırları ve görev tanımı içerisinde kalarak teknik yapılanma konusundaki sorumluluğun da başta teknik direktör olmak üzere teknik birime verilmesi gerekir. Özellikle, teknik direktörün liderlik vasıfları ve prensipleri de sürecin doğru yönlendirilmesi bakımından önem arz eder. Bunun için bir takım farklı ama ortak parametreler vardır:

Başarının sürdürülebilir olmasının en önemli kriter, hedefi gerçekleştirecek organizasyonun doğru şekilde tasarlanması ile sağlanır. Tabii ki bu menajerlerle olacak iş değil...

Yönetimin kulübü doğru yönetmesindeki belirgin etkisi, popülist beklentilerden ve menajerlerden kaçarak kulübün yapısına, tarihsel derinliğine, kültürel değerlere ve başlangıç noktasına uygun kurgunun hayata geçirmesindeki olgun politikalarında görülür.

Özellikle bizim gibi ülkelerde çok kırılmalı olan bu politikaların dayanaklarındaki açık ise; mali analizlerin doğru yapılmaması ve bir zemine oturtulmamasından kaynaklanır. Verilecek açıklar (artık zararı bile peşin alıyorlar) takımların uzun yıllar bellerini doğrultamamasına, en önemlisi, elde ettiği tüm tarihsel misyonu askıya alarak sürecin dışına kalmasına neden olmaktadır.

Ülkemizdeki kulüpler bu konudaki en büyük açmazı, bu değerlerin dışında yönetici ve başkan olmaması gereken kişilerin genel kurullarda (!) seçilmesi nedeniyle yaşamaktadırlar.

TAKIM KİMYASI

BURAK ÖZGÜL



Transfer dönemleri her zaman hareketli ve eğlenceli geçen zamanlar olmuştur. Taraftarlar belki de en çok bu dönemde hayaller kurup uzaklara dalmıştır. Her oyuncunun, teknik adamın, taraftarın kafasında yatan plan başka, hedefleri bambaşkadır.

Hedefleri yüksek tutmak bir reflektir. Şampiyonluk için güçlü kadro elbette elzemdir ama başlı başına yeterli değildir. Bir plan dahilinde, bir felsefe içinde yapılmış kadro mühendisliği her konuda sizi üst sıralara atacaktır. Güçlü bir felsefeyi, iyi oyuncularla harmanladığınızda seyir zevki yüksek bir takım sizi bekliyor olacaktır.

Yukarıdaki satırlar kağıt üstünde oldukça güzel görünüyor, kulağa hoş geliyor olabilir. Teknik direktörlerin ilk düşündüğü nokta takım içi dengeleri korumak ve kendi felsefesini onlara işlemektir. Biraz örneklendirelim! Takımınızda yalnızca bir yıldız oyuncu var ve onun oyun tarzına ayak uyduracak olursanız takımınız performans olarak düşer fakat yıldız isim parlar. İşte bu tam bir göz yanıl-

masıdır. Takımınızda yalnızca bir yıldız oyuncu var ve siz o oyuncuyu sizin oyun planınıza uyacak şekilde takıma monte ederseniz takımınız yıldız gibi parlar, yıldız oyuncunuz da en parlak yıldız olur. İşte bu en doğrusudur.

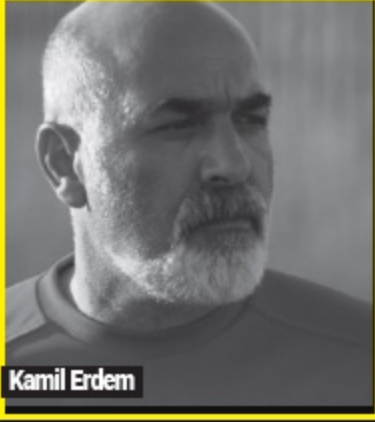
Klopp bu yaz döneminde Mane ile yolların ayrılmasının ardından ilk iş olarak Nunez transferini noktaladı. Nunez oyun tarzı olarak delici ve ön alan presinde size yardım edebilecek bir oyuncu. Klopp, senelerdir uyguladığı "gegenpress" taktiğini kimi zaman yüksek dozda kimi zaman düşük dozda tutarak takımını diri tutar. Aubameyang, Lukaku, Icardi işte bu yüzden bu transfer planlamasının içinde bile olmadılar. Hepsi yıldız isim, hepsi hayalleri süsleyen oyuncular ama taktiğiniz dışında bir oyuncu alırsanız, o oyuncunun hakimiyeti altına girmiş olursunuz.

Yalnızca transferler mi? Asla! Takım açısından masörüne kadar hepsi bu oyunun bir parçasıdır. Bir diğer konuda psikoloji ve davranış biçimidir. Bir futbol takımında 30'a yakın oyuncu, 7-8 antrenör ve bir o kadar da çalışan bulunmaktadır. İnsanoğlu

iletişim kurmak için her zaman en sevdiği ve tabiri caizse kanının ısındığı insanlarla muhatap olur. Hareketleri itici gelen insanlara da ön yargılı yaklaşabilir. Bu kadar insanın iç içe olduğu ortamda gruplaşmanın olması sürpriz olmaz. Önemli olan bu gruplaşmanın bir çeteleşme değil, daha iyi anlaşılabilen insanların oluşturduğu grupların olmasıdır. İlkokul çocukları gibi o grup bizim düşmanımız gözüyle bakılırsa en kral oyuncuyu getirseniz bile o takım iş yapmaz.

Son yıllarda en çok sorulan sorulardan biri de "X takım bu kadar transfer yaptı. Neden başarısız oldular?" Bunu birçok neden ile açıklayabiliriz. Takım kimyası ise bunun en önemli parçasıdır. Siz sürekli sirkülasyon yapıp 10 oyuncu gönderip 15 oyuncu alırsanız bu gemi batar! Sürekli değişen kadrodan iyi bir futbol bekleyemezsiniz çünkü aidiyet ve arkadaşlık alt seviyelere iner. Ortada sorumluluk alacak karakter olmayınca da bu soru sorulur.

Önemli olan takımınızda kimlerin olduğu değil, onları nasıl yönettiğinizdir...



Kamil Erdem

WM'DEN 1-5-5'E OYUN SİSTEMLERİ

DR. KAMİL ERDEM

Günümüz futbolunda, takımlarının oyun sistemleri içerisinde savunma ve hücum anlayışlarının değiştiğini görmekteyiz. Genel olarak takımlar savunmada alan savunması kurgusuyla oynamakta ve sabit bir yapılanmadan çok, esneklik gösteren bir savunma kurgusu uygulamaktadırlar. Bugünün yüksek oyun temposu, daha esnek bir savunmayı zorunlu kılmaktadır. Bu esnek yapıya sahip mevki-lerin, pozisyonlara göre yer aldığı savunma kurgusu, aynı zamanda hücumu daha fazla oyuncu katmak amacındadır. Yüksek kondisyonel yeteneklerle donatılmış kenar savunma oyuncuları da hücumda daha etkili olarak kullanılmaktadır.

Bütün takımların temel amacı, topa göre çoğalmayı sağlayarak topa mümkün olduğunca çabuk sahip olmak ve topa yönelik bir alan savunması yaparak rakibin oynama alanını daraltmaktır. Bu durumda savunma oyuncusunun hareketini, top ve takım arkadaşları belirler.

Son yıllarda futbolda dikkat çeken eğilim, hücum alanlarında daha çok sayıda oyuncu kullanımı yönündedir. Takımlar orta alanda pozisyon değişikliklerini kullanarak, orta saha oyuncularının etkinliğini, sistematik bir şekilde ileri uç oyuncularına doğru kaydırmaktadırlar ve oyun içerisinde sürekli mevki değiştirmektedirler. Bu nedenle sistemler ve oyun mevki-leri daha esnek bir yapıda kullanılmakta ve yükselen oyun temposu, futbolculardan daha karmaşık özellikler istemektedir.

Oyun sistemleri 1925 yılında ofsait kuralının ye-

Son yıllarda futbolda dikkat çeken eğilim, hücum alanlarında daha çok sayıda oyuncu kullanımı yönündedir. Takımlar orta alanda pozisyon değişikliklerini kullanarak, orta saha oyuncularının etkinliğini, sistematik bir şekilde ileri uç oyuncularına doğru kaydırmaktadırlar ve oyun içerisinde sürekli mevki değiştirmektedirler.

niden düzenlenmesiyle WM sisteminin doğmasına neden olmuştur. Bu sistem, adını sahadaki savunma ve hücum oyuncularının dizilişlerinin "W" ve "M" harflerinin şekline benzetmesinden almıştır. Yeni ofsait kuralı, hücum oyuncularına daha çok gol şansı sağlamaktaydı. Daha önceki kuralda rakip kaleye toptan daha yakın oyuncunun ofsait sayılmaması için arada en az üç oyuncu bulunması gerekiyordu. Yeni kuralda ise iki oyuncunun bulunması yeterliydi. Bu da gol atmaya daha da ön plana çıkarmaktaydı. Bununla birlikte takımlar, savunmalarında yeni kurgular üretmek zorunda kaldılar. Merkezden gelebilecek ataklarla uğraşma işi, ortada oynayan savunma oyuncusuna verildi ve iki kenar savunma oyuncusu ile birlikte bu oyuncuların önlerinde oynayan savunma özellikleri daha üstün olan iki orta saha oyuncusu ile savunmalarını güçlendirdiler. Bu sistem içerisinde oynayan takımlar, ikisi savunmaya ve ikisi hücumu yönelik orta saha oyuncuları ile birlikte, (o zamanlar "sihirli kare" olarak anılan) dörtlü orta saha kurgusunu oluşturdular. Sağ ve sol açık ile ileri ortada oynayan (santrfor) hücum oyuncuları da atak yapmaktan sorumluydular.

WM sisteminde oynayan takımlar o yıllarda başarılı olmuşlardır. Bu sistemin avantajları, iki savunma özellikli orta saha oyuncusuyla savunmada güvenliğin sağlanmasının yanı sıra üç hücum oyuncusu ve bunlara destek veren hücum özelliği olan iki orta saha oyuncusu ile birlikte hücumda daha çok sayıda oyuncu bulundurulmasıdır. Ancak, bu sistemde savunma üçlüsü, defansif iki orta saha,



ofansif iki orta saha ve üç hücumcuyla 4 blok olması oyuncuların arasındaki mesafelerin uzun olması takım boyunu büyütmemektedir. Genelde oyunun hızı ve temposu doğal olarak düşük olmaktadır. Bunun en önemli nedeni o yıllarda antrenman biliminin ve taktik antrenman sistemlerinin bu güne kadar gelişmemiş olmasıdır.

İlerleyen yıllarda antrenman sistemlerinin ve taktik anlayışların değişmesiyle yeni sistemler gelişmiştir. Her sistem diğer yeni bir sistemi geliştirmiştir. WM 4-2-4'ü, 4-2-4, 4-3-3'ü 4-3-3, 4-4-2'yi, 4-4-2, 3-5-2'yi arkasından yeni arayışlar 3-4-3, 4-2-3-1, 4-5-1 gibi sistemleri geliştirmişlerdir. Ancak, önemli olan şey, oyun hızlandıkça oyuncular arası mesafeler azalmış takım boyu kısalmış başlarda 4 blok olan sistemler 3 bloğa düşmüştür.

Burada asıl anlatmak istediğim şey bana göre son zamanlarda takımların tekrar WM sisteminin yeni

versiyonuna dönüş yapmasıdır. 4 bloklu sistemi 2 bloğa düşürerek oynamaya başlamasıyla hem çok oyuncuyla savunma yapma hem de çok oyuncuyla hücum yapmayı kolaylaştıran ve kalecilerin de oyunda daha fazla etkili olmasıyla 1-5-5 sistemiyle oynamaya başlamasıdır. Bu şekilde oyun daha güvenli olduğu gibi daha çok girişimci ve yaratıcı hale gelmiştir. Dikkati çeken diğer bir nokta ise; daha önceden gol girişimlerinde hücum oyuncuları daha fazla olurken, artık savunma oyuncularının da daha çok gol şansı bulmaya başlamış olmalarıdır. Bunun yanında hücum oyuncuları da savunma sorumluluğunu daha fazla yerine getirmektedirler. Kısaca 1-5-5 sisteminde oyuncular savunma durumunda neredeyse tek bir blok haline gelebilmekte, hücumda da oyunun içinde gelişen durumlarda dengeyi bozmadan daha fazla yer değiştirerek gol girişimlerinde bulunabilmektedirler. Sonuç olarak bu konu teknik adamlar tarafından tartışmaya açıktır.

KRAMPON İZLERİ

EYÜP YARDIMCI



Eyüp Yardımcı

1960 yılında ilk bileksiz kramponlar yapıldı ve futbolcular bu hafif ve hareket özgürlüğünü arttıran yeni kramponlar sayesinde sahadaki hızı artan futbolun askerleri oldular.

Ülkemizde futbolun yeri ve değeri tartışılmaz. Fakat bu kadar değer verdiğimiz, hemen hemen üzerine konuşmadığımız, tartışmadığımız gün yok iken futbolda gelişmemek ise bir o kadar düşündürücüdür.

Dünya edebiyat tarihinin önemli yazarlarından, büyük usta Eduardo

Galeano "Gölgede ve Güneşte Futbol" adlı eserinde bizleri futbolun yolculuğuna çıkarırken, futbolu ise şu satırlarla tanımlamaktadır.

"Futbolun öyküsü, zevkten zorunluluğa uzanan hüznü bir öyküdür. Spor bir sanayi dalına dönüştüğü oranda, iş olsun diye oynandığı

zamanki güzelliğinden bir şeyler kaybetmiştir. Yüzyılın sonlarını yaşadığımız bu günlerde futbol, iş yaramaz her ögeyi reddetmektedir; kâr getirmeyen her öge de 'işe yaramaz' olarak kabul edilmektedir. Çocukların balonla oynaması gibi, ya da kedinin yün yumakıyla oynaması gibi, yetişkin bir insanı bir an



için çocuk kılan davranışlar kimseyi ilgilendirmiyor artık. Balon kadar hafif bir topla dans eden balet ya da yuvarlanan yumak; oynadıklarının farkına varılmadan oynanan saat-siz, hakemsiz ve nedensiz oyunlarla ilgilenen yok.

Oyun, oyuncusu az, izleyeni çok bir gösteriye dönüştü. Bu artık seyirlik bir futbol. Bu gösteri günümüzün en kârlı gösterilerinden biri ve artık oynaması için değil, oynanmasının engellenmesi için düzenleniyor. Profesyonel sporun teknokratları, futbolu sırf sürate ve güce dayalı, mutluluğu boşvermiş, fantezinin gelişemediği, cüretin yasaklandığı bir spor dalı haline getirdiler.

Bereket çok ender de olsa hâlâ sahalarda kuralları dışına çıkararak, sırf bedensel bir zevk uğruna, yasaklanmış özgürlük serüvenine atılan, rakip takımı, hakemi ve tribün-

lerdeki şahlı bir yüzüstü çıkıyor."

Futbol bir temaşa sanatı olmaktan çıkıp, endüstriyel boyut içinde çok farklı yerlere doğru ilerlerken, bugün bizim futbolu sevmemize etken olan şeylerinde yavaş yavaş etkisini yitirdiğini, anlamsızlaştığını görmekteyiz.

Futbolun içindeki yeri değişmez varlıklar vardır; oyuncular (kaleciler ve diğerleri), hakemler, top toplayıcılar ve şimdilerde tartışılmaz yere sahip olan uzmanlar.

Mahalledeki toprak sahalarda top koşturan, keşfedilmeyi bekleyen çocuklar ve hayalleri geride kaldılar. Şimdi her şey çok farklı. Forma için oynuyorum sözü ise alınan para karşılığında öpülen ve değişen arma ile doğru orantılı.

Profesyonel oyuncu, artık fabrikada veya büroda belli bir aylık ücret karşılığında, belli bir zaman diliminde

çalışmak zorunda olan birisi değildir; şimdi ona eğlenmesi için para öderler, o da tüm bunların karşılığını verir, karşılıklı alışverişin yansıması ise oyuncu tanınmış film artisti gibi gazetelere ve televizyonlara çıkar, radyolar ondan söz eder, kadınlar onun için iç geçirir, çocuklar onu taklit eder.

Birer anonim şirket haline gelmiş futbol kulüplerinin patronları onu alırlar, satarlar, kiraya verirler; futbolcu da her şeyin fazlası adına para ve şöhret vaadi karşılığında kendini akıntıya bırakır.

Futbolun öğeleri içinde kaleciler ayrı bir yere sahiptir. Dünyanın en nankör mesleğini icra eden kader kurbanı, mahkûm ya da şamar oğlanı da denilebilirdi.

Usta Eduardo Galeana kaleciyi şöyle tanımlar; "Gol futbolun bayramıdır, golcü mutluluklar yaratır; kaleci ise bozguncudur, oyunbozandır."

Futbolun tüm öğeleri bir araya gelse de özellikle günümüz futbolunda, bu tüm öğeleri tamamlayıcı, son rötuşlerin adı ve mali varlığı farklıdır.

Bugün sporun, futbolun içinde bulunan her oyuncuyu, takımı artık bir spor markası ile bütünleştiriyoruz. Dünyanın en çok kazanan markaları haline gelmiş bu firmalar, milyonlarca lira karşılığında sponsor olarak futbolun içinde var oluyorlar ve bu varlıkları doğal olarak onlara harcadıklarının çokça katları karşılığında geri dönüyor. Forma, çorap, top ve ayakkabı kısacası futbolun içindeki var olan tüm malzemeler. Bugün bu malzemelerden bir tanesi eksik olsa, teknik heyet veya sporcular adeta iş yapamaz hâlde hissediler kendilerini. Futbol tarihinin tozlu sayfalarında kalmış, kilolarca ağırlığındaki futbol toplarının yerini çoktan teknolojinin en harika ürünü toplar aldı.

Büyük futbol organizasyonlarında sahadaki futbol mücadelesinden çok bu markaların savaşlarını izliyoruz aslında, beyinimizin en alt hücrelerine, zihinlerimizin derinliklerine yer ediyorlar ve biz bunun farkında değiliz cebimizden milyonlarca lira verip bu ürünleri almamıza rağmen. Her yeni organizasyon, bu markaların yeni ürünleriyle sahne alması demektir.

Futbol dünyasının en pahalı transferini yapan üstün yetenekli futbolcunu topa vuruş şekli, hızı ve topun ağırla buluşup gol olması kadar o topun yapılış tekniği, topa vuruş anında hedefine varışındaki yapılış etkisi gibi birçok özellik, maçın spikeri tarafından zihinimizin en derin hücrelerine aktarılır. Bu markaların tüm dünyayı işgal etmiş tüm mağazaları, vitrinlerinde ve raflarında bu yeni ürünlerle dolu halde sizi içine çeker ve yutar.

Mesela, Çinlilerin topu deridendi ve ketenle doldurulmuştu. Firavunlar zamanında Mısırlılar onu samanla ve tohum kabuklarıyla doldurup renkli kumaşlarla kapladılar. Yunanlılar ve Romalılar şişirilmiş ve dikilmiş öküz mesanesi kullandılar. Ortaçağ ve Rönesans dönemlerinde ise Avrupalılar at yelesi doldurulmuş oval bir top kullanmaya başladılar. Amerika'da kaçıktan yapılan top, hiçbir yerde olmayacağı kadar sıçrama kabiliyetine



sahip oldu. Saray tarihçileri Hernán Cortés'in bir Meksika topunu fırlattığını ve topun İmparator Carlos'un fal taşı gibi açılan gözlerinin önünde çok yükseklere çıktığını anlatıyorlar*. (*Gölgede ve Güneşte Futbol). Şişirilmiş, deri kaplı lastikten yapılmış top, Kuzey Amerika'nın Connecticut eyaletindeki Charles Goodyear'ın yeteneği sayesinde doğdu. Cordobalı üç Arjantinli olan Tossolini, Valbonesi ve Polo ise subaplı ve enjektörlü pompa ile şişirilebilen topu icat ettiler. Böylece 1938 Dünya Kupasından beri, topun şişirildiği geniş yarığın üzerine sarılı iplerin verdiği acıyı duymadan, topa kafa vurma imkânı doğmuş oldu.

Teknolojik olarak değişen top, adeta bukalemun gibi renk değiştirmeye başladı. Kahverengiydi, beyaz oldu...

Peki, ya futbolcuların sahadaki ayak izlerinin tanığı olan kramponlar!..

Dünya futbol tarihinde bilinen ilk kramponun yapılış tarihi 1526'yı göstermektedir. Kral VIII. Henry için özel olarak yaptırılmış bu krampon. Deriden, koruma amaçlı yaptırılan bu kramponların her biri 500 gr civarındaydı. Tarihler 1800'li yılları

gösterdiğinde ise ilk çivili kramponlar ortaya çıktı hatta oyuncuları korumak amaçlı metal burunlu futbol ayakkabıları yapıldı. Tutuşu arttıran metal çivili kramponlar ile modern kramponların ilk adımları atılmış oldu. Tarihler 1920'yi gösterdiğinde krampon üretimi Gola, Hummel ve Dassler Brothers gibi birkaç üretici gibi sayılı firmalar tarafından yapılıyordu. Dassler Shoe Factory, ayak bileğini saran bugünkü bot şeklindeki kramponların yerine ayak bilek yüksekliliğini azaltıp, daha hafif ve koruma özelliğini kaybetmemiş kramponlar yaparak sahada futbolcuların ayaklarına hareket özgürlüğünü verdi.

Bu gelişim sonrasında Dassler şirketi sahibi iki kardeş Adolf ve Rudolf'un arasındaki çekişme ileri seviyeye çıktığında ayrılık gerçekleşti. Bu ayrılık ise bugün dünyanın iki önemli spor markası olan Adidas ve Puma'nın doğuşuna sebep oldu.

1954 yılında Adidas firması Batı Almanya milli takımı için hava koşullarına göre çivileri değişebilen kramponları tasarladı ve bu tasarım bir önceki maçta Hollanda'ya karşı alınan 8-3 sonucun ardından finalde rakibine karşı hiç şans verilmeyen Batı Almanya'ya averaj sağladı. Maç



Dünya futbol tarihinde bilinen ilk kramponun yapılış tarihi 1526'yı göstermektedir. Kral VIII. Henry için özel olarak yaptırılmış bu krampon. Deriden, koruma amaçlı yaptırılan bu kramponların her biri 500 gr civarındaydı. Tarihler 1800'li yılları gösterdiğinde ise ilk çivili kramponlar ortaya çıktı hatta oyuncuları korumak amaçlı metal burunlu futbol ayakkabıları yapıldı.

günü yağın yoğun yağmur sonrasında Hollandalı futbolcuların kramponları iyice ağırlaşmış ve hareket imkânı sağlayamayacak hâle gelmişti. Batı Almanya ise hava koşullarına göre çivileri değişebilen yeni tasarım kramponları sayesinde maç 3-2

kazandı. Bu sonuç sadece Batı Almanya'nın Hollanda'ya karşı alınmış bir futbol sonucu değildi, bu sonuç Adidas markasını sektörün liderliği konumuna getiren bir sonuçtu...

1960 yılında ilk bileksiz kramponlar yapıldı ve futbolcular bu hafif ve hareket özgürlüğünü arttıran yeni kramponlar sayesinde sahadaki hızı artan futbolun askerleri oldular.

Adidas liderliğini koruyor Puma ve Hummel ise en büyük rakipleri olarak takip ediyordu. Bundan sonraki süreçte bu markaların sponsorluk anlaşmaları sahne almaya başladı. 1962 Dünya Kupası'nda ünlü futbolcu Pele, Puma markasını seçerken 1966 Dünya Kupası'nda mücadele eden futbolcuların %75'i Adidas markasını seçti.

1979 yılında satışa sunulan Copa Mundial Adidas'ın liderliğini perçinlemesine sebep oldu. Kanguru derisinden yapılmış ve 12 çiviye sahip olan bu ürün tüm zamanların en çok satan kramponu olarak tarihe adını yazdırdı. Diego Maradona, Franz Beckenbauer, Pele, Zinedine Zidane gibi efsaneler bu kramponu tercih edenler arasındaydı.

1994 yılı bir başka ilke şahit oldu. Liverpool'un eski oyuncusu Craig

Johnston, Adidas Predator modelini tasarlayan ilk futbolcu oldu.

Kramponların siyah-beyaz renklerini terk edip renklenmesi ise 1998 yılında Nike Mercurial'ın üretilmesiyle başladı. Bu modeli tercih eden futbolcu ise 1998 Dünya Kupası'nda Brezilya Milli takım futbolcusu Ronaldo oldu. Kral VIII. Henry yaptırdığı ilk krampon her biri 500 gr toplamı 1 kg iken bu modelin her biri 200 gr. toplamda 400 gr idi.

2000'li yıllar itibariyle bugünlere geldiğimiz sürece kadar ise artık Adidas ve Nike markalarının tüm bu döneme damga vurduğunu ve böyle giderse bu hakimiyetlerini de sürdüreceklarının net olduğunu yazmakta, söylemekte sakınca yok.

Futbol dünyası her geçen gün sahalara yeni bir yıldız kazandırıyor ve bu yıldızla birlikte onun ışıltısını arttıran yeni ürünleri görüyoruz. O yıldıza öykünmek adına, ortaya çıkan tüketici ihtiyacı moddosuyla birlikte büyük bir sektörün daha da ilerlemesi ve yeni şeyler üretmesi adına katkıda bulunuyoruz.

Krampon izleri her dönem yenilenerek normal çimden hibrite geçmiş çimler üzerinde yolculuğuna devam ediyor...

SOSYAL NABİZ



Bunlara Biliyor muydunuz ?

Norveç, Brezilya'ya hiç kaybetmeyen dünyadaki tek millî takımdır.

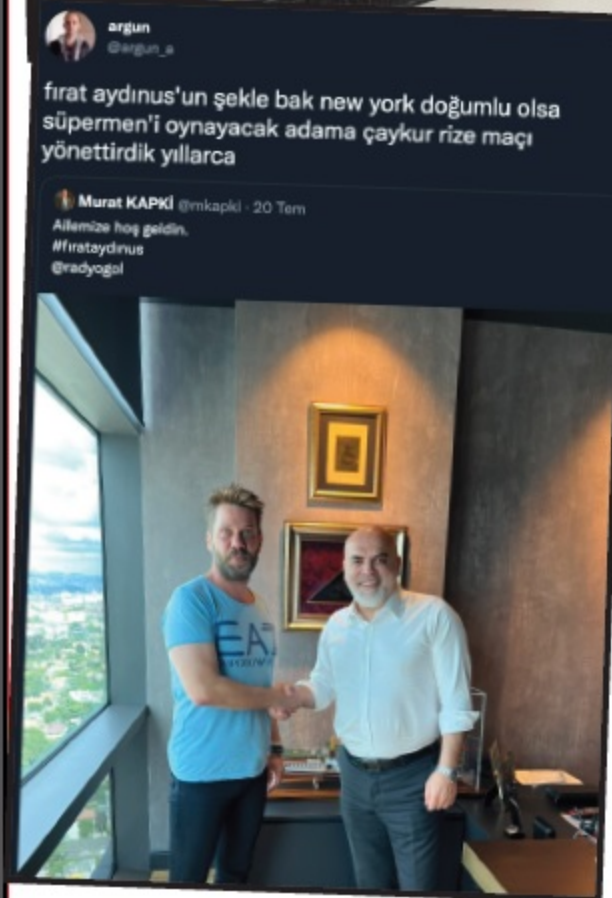
Cristiano Ronaldo, 1. dakikadan 90. dakikaya kadar her dakika gol atan tek oyuncudur.

1989'da Arjantin'de Juniors-Racing maçında beraberliği bozmak için tam 44'er defa penaltı noktasına gidildi.

Tarihte ilk futbol millî maçı, 30 Kasım 1872'de İngiltere ve İskoçya arasında oynandı. Karşılaşma 0-0 berabere tamamlandı.

Bournemouth'un Wrexham ile yaptığı maçta mücadeleleyen 84. dakikada giren ve 140 saniyede 3 gol atan James Hayter, 'İngiltere Futbol Ligi'nin en hızlı hat-trick yapan' ismi.

Eski İngiliz futbolcu Gary Lineker'in Wembley'de iki hat-trick'i var, ikisi de Türkiye'ye karşı...





AYSEL DAMAR

Onu bu kadar evrensel yapan en önemli özelliklerinden birisi, herkes tarafından her yerde oynanabilecek kadar basit ve esnek olması. Tek ihtiyacınız bir pota, yarı saha ve altı oyuncu. Kurallar çok basit; hızlı, muhteşem ve heyecan verici bir oyun haline getirmek için tasarlanmış adeta.

Kimi zaman tek pota, kimi zaman sokak basketbolu (streetball). Artık ismi belki de son beş yılın en popüler branşlarından birisi olan; 3x3!

1932 yılında kurulan FIBA (Fédération Internationale de Basketball Association) 3x3'ü desteklemekte

neden bu kadar geç kaldı, sorusunu kendime sormuyor değilim.

İlk defa 2010 yılında Gençlik Olimpiyat Oyunları'nda sahne alan 3x3, şehrin en havalı ve iddialı spor dallarından birisi.

Onu bu kadar evrensel yapan en

önemli özelliklerinden birisi, herkes tarafından her yerde oynanabilecek kadar basit ve esnek olması. Tek ihtiyacınız bir pota, yarı saha ve altı oyuncu. Kurallar çok basit; hızlı, muhteşem ve heyecan verici bir oyun haline getirmek için tasarlanmış adeta. 3x3 yeni oyuncular, organizatörler



ve ülkeler için sokaklardan dünya sahnesine çıkmak için bir fırsat sunuyor. Oyuncular artık profesyonel turnuvalarda ve en prestijli spor etkinliklerinde sahneye çıkma şansı bulabiliyorlar. 2020 Tokyo Olimpiyat Oyunları'na dahil edilen 3x3, artık kendini dünya ya kanıtlamış durumda.

İlk Dünya Kupası U18 yaş kategorisinde, İtalya'nın Rimini şehrinde 60 Takımın katılımıyla gerçekleştirildi. Türkiye bu organizasyona hem kadın hem erkek takımları ile katılım gösterdiler. Organizasyonda, kadınlarda İspanya İtalya'yı 16-15, erkeklerde ise Yeni Zelanda Bulgaristan'ı 19-18 geride bırakarak şampiyonluğa ulaştılar. Takımların şehirlerini temsil ettiği ilk profesyonel tur müsabakaları 2012 yılında sahne almaya başladı. 3x3, şu anda 21 kategoride 100'den fazla ülkede organizasyonlarına FIBA desteği devam etmekte.

Organizasyon İsviçre'nin Mies şehrinde bulunan FIBA'ya bağlı özel bir ekip tarafından yönetiliyor.

Organizasyonun topu, Wilson markası! Benzersiz Oyun, Benzersiz Top (UNIQUE GAME, UNIQUE BALL) sloganıyla, "Wave Triple Threat" teknolojisiyle oyun taleplerini kontrol eden bir top tasarlanmış. Hava koşullarına dayanıklı, hızlı tempoya hazır, optimize edilmiş tutuş ve kentsel tasarım özellikleri ile deri basketbol topundan çok farklı özellikler taşımakta. Benim de deneyimleme şansı bulduğum top yıllardır oynadığımız deri toptan çok daha farklı ve daha keyifli diyebilirim.

FIBA 3x3 kurallarını ise şöyle açıklıyorlar:

Basit; 1 pota, yarı saha, 2 takım 3+1 oyuncu...

Hızlı; 10 dakika oyun süresi, 12 saniye atış süresi, sayıdan sonra oyunun durmaması, devre arası ve çeyreklerin olmaması.

Eğlenceli; 21 sayı atanın kazanması, uzatmada 2 sayı atanın kazanması ve kesintisiz müzik!

Sporcular kadar hakemler için de farklı bir iş ağı kuruyor 3x3. Hakem kliniklerinde ve geliştirme kurslarında desteklenen program, hakemler için iki farklı yönde iş yapma becerisi geliştiriyorlar.

Profesyonel kategoriye çıkan sporcular için sponsor ve para ödülleri



ile desteklenen programın şu anda bilinen en önemli sporcularından birisi Dusan Domovic Bulut. Dünya sıralamasında 1. sırada bulunan Sırp Basketbolcu hem ülkesinin milli takımında hem de Novi Sad'da kariyerine devam etmekte.

Organizasyona katılmak için sporcular FIBA resmi sayfasından çok kısa süren bir kayıt işlemi başlatıyorlar. Daha sonra bu sistem üzerinden ülkelere ve takımlara, oyuncu sayısı, oynama sıklığına göre matematiksel olarak hesaplanan bir puanlama sistemi tanımlanıyor. Ne kadar çok etkinliğe katılırlarsa, oyuncuların ve federasyonların sıralamada puanlarının artması sağlanmış oluyor.



FIBA resmi sayfasında bireysel sıralamada şu anda bu isimler yer almakta;

Kadınlar

1.Sonja Greinacher – Almanya – 159,580

2.Luana Rodefeld – Almanya – 134,166

3.Sandra Ygueravide – İspanya – 127,952

Erkekler

1.Strahinja Stojacic – Sırbistan – 919,452

2.Dejan Majstorovic – Sırbistan – 855,804

3.Marko Brankovic – Sırbistan – 762,018

Hem erkek hem kadınlarda dünyanın en iyi 8 takımı, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda Aomi Urban Sports Park'ta 5 gün süren kıyasıya mücadelelerde sahne aldılar. Pandemi dolayısı ile taraftarın alınmadığı maçlara, kendi takımlarına destek vermek için gelen Fransa Cumhurbaşkanı Emmanuel Macron ve ABD First Lady'si DR. Jill Biden müsabakaları izleyen VIP kalabalıkta yer aldılar. Tokyo'da düzenlenen 3x3, bu hızlı ve sert oyunlar sayesinde dünyada kendine birçok hayran kazandırmayı başardı. Sosyal medyada da büyük bir kitleye ulaşan organizasyon, sponsorlar tarafından desteklenmek için de büyük sükses uyandırdı. Örneğin erkekler 3x3 finali Rusya'da tüm Tokyo 2020 olimpiyat oyunlarının Math TV'de en çok izlenen organizasyonu olmayı başardı. Atletizm ve birçok branşı geride bırakması gerçekten de ilk defa olimpiyat oyunlarına alınan 3x3 için muhteşem bir başarı.

Tokyo 2020'de kadınlar sıralaması

1.ABD

2.ROC (Rus Olimpiyat komitesi)

3.Çin

Tokyo 2020'de erkekler sıralaması

1.Letonya

2.ROC (Rus Olimpiyat komitesi)

3.Sırbistan

3x3 etkinliklerine ev sahipliği yap-



ma hakkını kazanmak, ev sahibi ülke ve şehirler için sportif, finansal, tanıtım ve sosyal medya düzeyinde çok büyük faydalar sağlamakta. Ekonomik etki yaratmanın yanında, FIBA 3x3 etkinliklerinin sosyal medya erişimi, şehri değerli bir destinasyon pazarlama açısından büyük bir yere sahip.

Türkiye'de ise yaklaşan en büyük etkinlik FISU (International University Sports Federation) ve TÜSF (Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu) tarafından 26-29 Ekim tarihlerinde İstanbul Teknik Üniversitesi ev sahipliğinde düzenlenecek olan Dünya Üniversitelerarası 3x3 Şampiyonası'na ev sahipliği yapacak. Bu büyük organizasyona dünyanın en iyi 12 kadın ve erkek takımları katılım sağlayacaklar. Türkiye'den Erkekler Manisa Celal Bayar Üniversitesi, kadınlarda ise Ankara Gazi Üniversitesi takımları katılacağız. Her iki takım sporcularında daha önceki senelerde ve şu anda aktif olarak 3x3 organizasyonlarına katılan sporcular bulunmaktadır. Destinasyon olarak İstanbul bu büyük organizasyon için adeta biçilmiş kaftan niteliğinde. Türkiye sportif organizasyon açısından dünyanın en iyileri arasında gösterilmekte. Bununla birlikte destinasyon, gezilecek yerler, tarihi dokusu, Türk yemekleri ile İstanbul tüm katılımcılar tarafından heyecanlı beklenen bir organizasyona dönüşmüş durumda.

Türkiye'de ise hem milli takım

düzeyinde hem de üniversitelerde bu branşa olan ilgi gittikçe artmakta. Özel organizasyonlarda bile eskiye nazaran katılımcı sayısı ve izleyici kitlesi her geçen gün sayı olarak kat ve kat kendini geliştiriyor. TBF (Türkiye Basketbol Federasyonu) tüm yaş kategorilerinde 3x3'e destek vermekte ve özel olarak teknik ve idari kadro ile sporculara bu bağlamda inanılmaz destekler sağlamaktalar.

TÜSF tarafından düzenlenen 2019 yılı 3x3 Türkiye Şampiyonası'nda antrenörlüğünü yaptığım Kadir Has Üniversitesi Kadın ve Erkek Takımları Türkiye ikincisi olmuşlardı ve bir sonraki sene Sırbistan'da düzenlenecek olan Avrupa Şampiyonası'na gitmeye hak kazanmıştık. Maalesef pandemi dolayısı ile iki yıl üst üste iptal edilen organizasyon bu sene, Polonya'nın Lodz şehrinde muhteşem bir ev sahipliğinde gerçekleştirildi. Avrupa'nın en önemli takımlarının kıyasıya mücadele ettiği müsabakalarda kadınlarda Ukrayna, Erkeklerde ise Litvanya şampiyonluğa ulaşarak Dünya Şampiyonası biletini almaya hak kazandılar.

Sokakta başlayan bu heyecan verici organizasyonun bu kadar büyük bir profesyonel yapıya dönüşmesinden dolayı çok mutluyum. Sizleri ekim ayında düzenlenecek Dünya Üniversiteler 3x3 Şampiyonası'na hem takımlarımızı desteklemek hem de bu muhteşem atmosferi deneyimlemek için bekliyoruz.

FROM IMAGINE ENTERTAINMENT
AND SEINE PICTURES

PELÉ

A boy with nothing changed everything.

O, kimine göre dünyanın en iyisi... Onun avarında belki iki-üç futbolcu daha sayılabilir. Pele'den söz ediyoruz. Bu ayki film önerimiz Brezilyalı efsanevi futbolcu Pêlé'nin hayatı konu ediniyor. 1958 yılında henüz 17 yaşında olan genç Pele, adını futbol tarihine altın harflerle yazdıracak. Zira o yıl Brezilya'ya ilk Dünya Kupasını kazandıran gol onun ayağından çıkmıştır. Brezilya'nın fakir mahallelerinden birinde büyüyen ama harikulade tarzı ile dikkatleri çeken Pele, hırslı ve boyun eğmeyen bir karaktere de sahiptir.



SPORCU BURSUSU



AYTEN KEÇECİ

Profesyonel sporcu yetiştirmenin belki de en önemli sorunlarından biridir hem eğitimi hem antrenman trafiğini ayna anda düzenlemek. Gençlerin eğitimlerine devam ederken bir yandan antrenman ve müsabaka takvimine uyum sağlaması ve hayatlarını buna göre planlaması çoğu zaman bir tercih yapmak zorunda bırakır. Gelecekte hayatlarını sürdürebilmeleri için bir iş sahibi olma zorunluluğu, birçok sporcunun eğitimi tercih etmesine sebep oluyor.

Birçok ülke bu duruma kalıcı çözümler bulmuş durumda. Türkiye'de de bu yönde Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın çok iyi yeni düzenlemeleri hayata geçmiş durumda. 2020 yılında Gençlik ve Spor Bakanlığı, vakıf üniversitelerinin ardından milli sporculara ortaöğretimde de yüzde 100 burs imkânı sağlayan anlaşmalar imzaladı.

Artık profesyonel sporcu olmak isteyen öğrenciler, eğitim mi spor mu ikileminden kurtulacak. Sporcu bursluluk kapsamının sadece üniversitelere değil ortaokul ve liselere yayılmış olması sayesinde sporcular hem ekonomik destek almış olacaklar hem de yaptıkları spora daha kolay ve güçlü şekilde konsantre olacaklar.

Son yıllarda bireysel ve takım sporcularımızın elde ettiği başarılar



hepimizin gururu oldu. Olimpiyatlarda bireysel ve takım sporlarında elde edilen başarılar, çocukların ve gençlerin spora yönelmeleri için çok güzel örnekler oluşturdu. "Biz voleybol ülkesiyiz." Reklam filmi ile gençleri spora davet eden voleybol branşı başta olmak üzere, okçulukta olimpiyat şampiyonu olarak hepimizin takdirini kazanan Mete Gazoz, Busenaz Sürmeneli, Buse Naz Çakıroğlu, Ferhat Arıcan gibi daha birçok sporcumuz ülkemizi başarı ile temsil ettiler. Başarılı sporcular, çocuklar ve gençler için çok önemli rol model olmaktadır.

Federasyonların bu gelişmeleri de göz önüne alarak sporcu yetiştirmek için planlama yapmaları daha da kolaylaşacaktır.

Squash branşında da yetenekleri keşfederek profesyonel sporcu yetiştirebilmek için önce squash kortlarının çoğaltılması ve antrenör yetiştirilmesi gerekiyor. Federasyonun yeni oluşumu ile birlikte her iki

Artık profesyonel sporcu olmak isteyen öğrenciler, eğitim mi spor mu ikileminden kurtulacak. Sporcu bursluluk kapsamının sadece üniversitelere değil ortaokul ve liselere yayılmış olması sayesinde sporcular hem ekonomik destek almış olacaklar hem de yaptıkları spora daha kolay ve güçlü şekilde konsantre olacaklar.



konuda da iyi gelişmeler olacağı düşüncesindeyim.

Özel kulüplerde squash oynamak için hevesli birçok çocuk ile karşılaşyorum. Sporcu bursluluk imkanlarının ebeveynlere doğru anlatılması halinde squash oynayabilecek yüzlerce çocuğun kortlara akın edeceğine eminim. Yeter ki federasyon olarak onlara tesis imkanları sunabilelim. Squash'ın dört mevsim oynanabilme özelliği sayesinde hem antrenman hem de müsabaka ortamı avantajları bulunmaktadır.

COMMONWEALTH GAMES 2022

29 Temmuz-8 Ağustos 2022 tarihleri arasında, İngiltere'nin Birmingham şehrinde, toplam 72 ülkeden katılımın olduğu İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları tamamlandı. Olimpiyat açılışlarına benzer büyük bir organizasyon Alexander stadında yapıldı. Geçit töreninde, ülke bayrakları ile birlikte sporcular tribündeki spor severleri selamladılar.

Squash branşının da olduğu toplam 25 branşta müsabakalar yapıldı. Squash'ta, hem bireysel hem de çiftler kategorilerinde çok çekişmeli maçlar gerçekleşti.

Branşlar:

1. 3x3 Basketbol
2. 3x3 Tekerlekli sandalye basketbolu
3. Su sporları-Dalış
4. Su sporları-Yüzme ve Para yüzme



5. Atletizm ve Para atletizm
6. Badminton
7. Plaj voleybolu
8. Boks
9. Kriket
10. Bisiklet-Dağ bisikleti
11. Bisiklet-Yol
12. Bisiklet-Pist ve Para track
13. Jimnastik-Artistik
14. Jimnastik-Ritmik
15. Hokey
16. Judo
17. Çim bowlingi ve Para çim bowlingi
18. Netbol
19. Para ağırlık kaldırma
20. 7'li ragbi
21. Squash
22. Masa tenisi ve Para masa tenisi
23. Triatlon ve Para triatlon
24. Ağırlık kaldırma
25. Güreş

Jahangir Khan Commonwealth Games'in müthiş atmosferini övdü. Pakistanlı efsane Jahangir Khan, bu hafta Birmingham Üniversitesi'nde İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları sırasında oyuncuları karşılayan harika atmosfere hayran kaldı.

58 yaşındaki Jahangir Khan, 6 Dünya Şampiyonluğu ile sporun gelmiş geçmiş en büyük oyuncularından biri.

Tekler maçlarını izleyen Khan, maç öncesi, Commonwealth'in önde gelen squash oyuncularının inanılmaz atletizm başarılarını izlemek için gelen seyirci sayısından çok etkilendiğini söyledi.

Büyük organizasyonlar daha fazla seyirci kitlesine ulaşmak anlamına geliyor. Yapılan bu tarz spor organizasyonlarında squash'ın var olması, squash'ın gelişimine çok büyük katkı sağlıyor.

Türkiye'de 9-18 Ağustos 2022 tarihleri arasında Konya'da yapılacak olan İslami Dayanışma Oyunları'nda squash'ın olmasını çok arzu ederdim. Gelecek yıllarda olimpiyatlarda ve büyük spor organizasyonlarında squash'ın yer alacağına inancım sonsuz.

İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları 2022'ye katılan ülkeler:

1. Anguilla
2. Antigua ve Barbuda
3. Avustralya
4. Bangladeş
5. Barbados
6. Belize

- | | | |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 7. Bermuda | 29. Jersey | 51. İskoçya |
| 8. Botswana | 30. Kenya | 52. Seyşeller |
| 9. İngiliz Virgin Adası | 31. Kiribati | 53. Sierra Leone |
| 10. Brunei Sultanlığı | 32. Lesoto | 54. Singapur |
| 11. Kamerun | 33. Malavi | 55. Solomon Adaları |
| 12. Kanada | 34. Malezya | 56. Güney Afrika |
| 13. Cayman Adaları | 35. Maldivler | 57. Sri Lanka |
| 14. Cook Adaları | 36. Malta | 58. St. Helena |
| 15. Kıbrıs | 37. Mauritius | 59. St. Kitts ve Nevis |
| 16. Dominika | 38. Montserrat | 60. St. Lucia |
| 17. İngiltere | 39. Mozambik | 61. St. Vinc ve Grenadinler |
| 18. Eswatini | 40. Namibya | 62. Tanzania |
| 19. Falkland Adaları | 41. Nauru | 63. Bahamalar |
| 20. Fiji | 42. Yeni Zelanda | 64. Gambiya |
| 21. Gana | 43. Nijerya | 65. Tonga |
| 22. Cebletarık | 44. Niue | 66. Trinidad ve Tobago |
| 23. Grenada | 45. Norfolk Adası | 67. Turks ve Caicos Adası |
| 24. Guernsey | 46. Kuzey İrlanda | 68. Tuvalu |
| 25. Guyana | 47. Pakistan | 69. Uganda |
| 26. Hindistan | 48. Papua Yeni Gine | 70. Vanuatu |
| 27. Man Adası | 49. Ruanda | 71. Galler |
| 28. Jamaika | 50. Samoa | 72. Zambiya |



SQUASH MADALYA LİSTESİ:

Takım Adı	Sporcu Adı	Kategori	Madalya
Malezya	Rachel Arnold	Çift kadınlar	Bronz
Malezya	Aifa Azman	Çift kadınlar	Bronz
Yeni Zelanda	Paul Coll	Tek Erkekler	Altın
Yeni Zelanda	Paul Coll	Karışık Çiftler	Altın
Hindistan	Saurav Ghosal	Karışık Çiftler	Bronz
Hindistan	Saurav Ghosal	Tek Erkekler	Bronz
İngiltere	Declan James	Tek Erkekler	Altın
İngiltere	Georgina Kennedy	Tek Kadınlar	Altın
Yeni Zelanda	Joelle King	Çift Kadınlar	Altın
Yeni Zelanda	Joelle King	Karışık Çiftler	Altın
Yeni Zelanda	Amanda Landers-Murphy	Çift Kadınlar	Altın
İskoçya	Greg Lobban	Çift Erkekler	Bronz
Galler	Joel Makin	Tek Erkekler	Gümüş
Kanada	Hollie Naughton	Tek Kadınlar	Gümüş
Hindistan	Dipika Pallikal Karthik	Karışık Çiftler	Bronz



Hazım Çolak

TENİSE GENEL BAKIŞ

HAZIM ÇOLAK

Genel olarak hızlı başlangıçlar ve ani yön değişimleri gerektiren tenis oyununda tekrarlayıcı sprintler oldukça fazladır. Oyun esnasındaki hareketler birçok farklı kas grubunun birlikte çalışmasını gerektiren farklı vuruşları içeren bölümler halinde maksimal veya maksimale yakın evreler, düşük yoğunlukta aktiviteler içeren bir görünüm sergiler (Cooke ve Davey 2005, Fernandez ve Mendez 2006, Smekal ve ark 2001).

Teniste sporcuların optimal performansa ulaşmak için fiziksel hazırlığın çok önemli bir rol oynadığının bilinmesi başarı için oldukça önemlidir. Tenis antrenörleri oyun sırasında sporcuların gerek duyduğu ihtiyaçları için uygun antrenman

programlarını hazırlamanın ve bunu yıl boyunca uygulamanın önemini vurgulamaktadırlar (Reid 2002).

Tenis sporunun tarihi gelişimi sürekli bir değişim içinde olmuş ve bu süreçte biliminde katkıları ile oyun içinde ihtiyaç duyulan teknik, taktik ve motorik özelliklerin gelişimi giderek artan bir öneme sahip olmuştur (Kandaz 2001).

Tenis oyunu esnasında oyuncular belirli teknik, taktik fiziksel ve zihinsel özelliklerine dayalı bir oyun tarzını geliştirme eğilimindedirler. Bu nedenle alt yapı çalışmaları, oyuncu tarafından benimsenmiş bir oyun veya stil gelişiminde güçlü bir etkiye sahiptir (Bomemann 2000).

Tenis oyuncularının kondisyonel,

zihinsel, teknik ve taktik olarak seviyelerinin belirlenmesi, eksiklerinin neler olduğu, başarısızlığın nedenlerinin tespiti ve bu duruma göre antrenman yapılması gerekliliği düzenli bir analiz gerektirmektedir (Kandaz 2001). Ayrıca sporcuların ard arda gelen müsabakalara adapte olmalarını sağlayabilmek için taktiksel planlamalar yapmak ve bu planlamaları oyuncuların güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek hazırlamaya dikkat edilmesi başarı için oldukça önemlidir (O'donoghue ve Ingram 2001).

Tenis sporunun Karakteristik Özellikleri

Tenis'in oyun karakteri açısından hızlı başlama ve duruşların, tekrarlı hareketlerin, farklı vuruşlarda birden

çok değişik kas gruplarının ilişkili olduğu, kısa süreli periyotlarda (topa vuruş aşaması) maksimal şiddete yakın, uzun süreli periyotlarda (toplam maç süresi) orta ve düşük şiddetli aktivitelerdir (Perry 2004).

Tenis aynı zamanda, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi motorik özelliklerin iyi seviyede olmasını gerektiren bir performans sporudur (Kermen 1997, Ferrauti ve ark 2002).

Tenis oyunu esnasında sporcular gelişmiş fiziksel yeterliliğe gereksinim duyarlar. Ferdi bir spor branşı olan tenis oyununda sporcular hızlı yön değiştirmeler, hızlı ve kuvvetli kol hareketleri ve sıçramalar (servis gibi) yapmak zorunda kalırlar ve bu nedenle sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir (Weber 1982, Chu 1995, Gullikson 2003), bu nedenlerden dolayı tenis oyuncularının aerobik ve anaerobik dayanıklılık, patlayıcı kuvvet ve güç, hız ve çeviklik seviyeleri iyi derecede geliştirilmelidir (Roetert ve ark 1996).

Teniste sporcuların bahsedilen tüm bu özelliklerinin geliştirilmesi sporcuların performansını olumlu yönde etkileyecektir. Tenis sporunda özellikle kas kuvvetinin gelişimi büyük önem taşır bu yüzden anaerobik ve aerobik güç antrenmanları

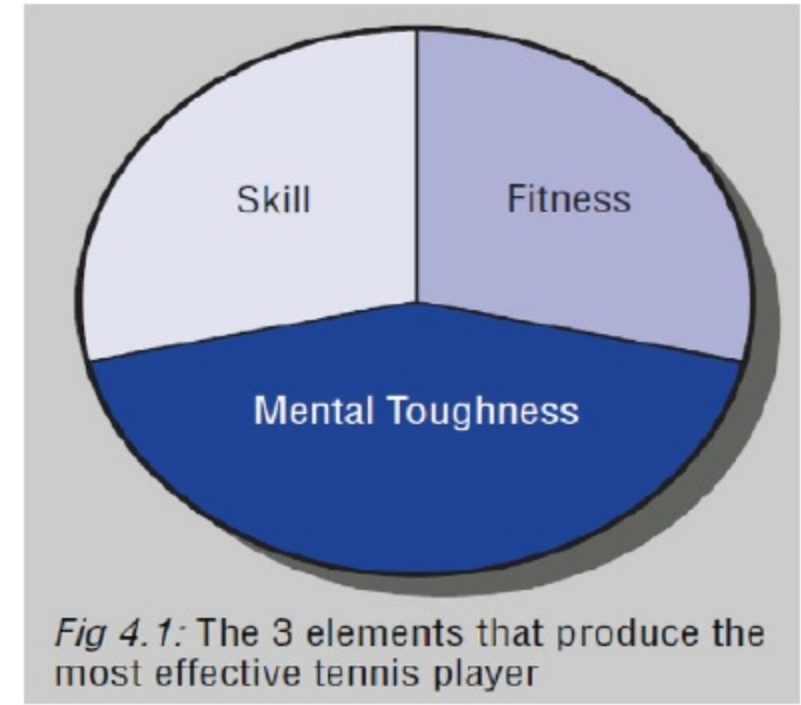


Fig 4.1: The 3 elements that produce the most effective tennis player

özellikle anaerobik güç geliştirici antrenmanlara ağırlık verilmelidir (Zorba 1993, Chu 1995, Ferrauti ve ark 2002).

Teknik yeterlilik, taktiksel zekâ ve psikolojik durum teniste başarıyı etkileyen diğer faktörlerdir. Fakat fiziksel açıdan yetersiz durumda olan bir sporcu diğer özelliklere sahip

olsa bile başarılı olma oranı oldukça düşüktür (Konig ve ark 2001).

Tenis sporunda, sporcu seçimi yapılırken kişinin fiziksel ve fizyolojik profilleri oldukça önemlidir. Bu profiller içerisinde kişinin spora veya tenise başlama yaşı, boyu, vücut ağırlığı, eklem yapısı, spora olan ilgiye verilecek eğitimi kolaylaştırıcaktır.

Yapılan araştırmalar, üst düzeyde başarıya ulaşabilmek için mümkün olan en küçük yaşta spora başlamanın önemini ortaya koymuştur. Tenis sporuna başlama yaşının 6-8 yaş olarak uygun olduğu belirtilmiştir (Bompa 1994). Ayrıca Bompa, iyi bir tenisçinin şu özelliklere sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır:

- Uzun boy, uzun kollar
- Yüksek anaerobik güç
- Yüksek aerobik kapasite
- Koordinasyon
- Yorgunluk ve strese karşı dayanıklılık
- Taktiksel zeka ve işbirlikçi yapı (Bompa 1994).

Tenis Sporunun Mekanik Özellikleri ve Fizyolojik Gereksinimi

Teknik ve taktik uygulamalarının yoğun olduğu; anaerobik enerji



Şekil 2.1 Kinetik zincir içinde kuvvetlerin aktarılması.

sistemine dayanan bir spor dalı olan tenis, bu özellikleri geliştirmek için özel olarak anaerobik antrenmanların yanında aerobik antrenman uygulamalarına gereksinim duyar, bunun sonucunda ise sporcuda solunum sistemi diğer bir terim anlamıyla kardiyovasküler sistem gelişir. Antrenman programları düzenlenirken, kondisyon çalışmalarını içeren tüm uygulamalara yer verilmelidir (Macher ve Schneiker 2008).

Tenisin Mekanik Görünümü

Tenis sporunda, orta düzeyde bir maç süresince sporcular yaklaşık olarak 1000 vuruş yaparlar ve oyuncular ortalama 3 km koşarlar (Weber 2001). Üst düzey bir maç süresince ise sporcular 2-3 setlik maçlarda ortalama 9 ile 10 km koşar. Koşulan mesafe ve maçın süresi oyuncuların özelliklerine ve kort zeminine göre farklılıklar gösterebilir (Bergeron ve ark 1995). Tenis maçları esnasında 4-10 saniyelik yüksek şiddetteki egzersizler ve bunu takip eden 10-20 saniyelik toparlanma süreci, oyun sonunda ise 60-90 saniyelik dinlenme süreçleri gerçekleştirir. Bu süreler ITF kuralları ile kontrol edilir.

Genellikle çalışma, dinlenme ortalama süresi 1-1'den 1-4'e kadar değişen bir görüntü verir. 5-10 saniye arası oyun, 10-20 saniye dinlenme gibi. Bayan maçlarındaki ralliler (topun karşılıklı gidip gelmesi) erkeklerle oranla daha uzun sürmektedir. Oyuncuların teknik kapasitelerine göre üst düzey oyuncular ile ortalama oyuncuların ralli süreleri de değişiklik gösterebilir.

Üst düzey oyuncular toplara daha sert vururlar veya teknik vuruşları akıcı ve iyi şekilde yaparlar, bu da sonuç olarak rallilerin kısa sürmesine neden olur. Tenis maçlarının süresi genel olarak 1 saatten fazla sürebilir, bazı durumlarda 5 saate kadar sürdüğü de olmuştur.

Bu sürenin yaklaşık %20-30'u kadar sürelerde toprak kortlarda top oyunda kalır. Diğer zeminlerde bu oran %10-15'lere kadar düşmektedir. Bu süre içerisinde oyuncular her sayı için yaklaşık 8-12 m mesafe kat etmektedirler. 3 setlik bir maç içerisinde ise 300-500 adet yüksek şiddette yapılan bir hareketler zinciri görülür. Çok sayıda yön değiştirmeler, kay-

malar görülür, oyuncular ralli başına ortalama 2,5-3 vuruş gerçekleştirirler, bu vuruş sayıları, kendilerinin ve rakibinin taktik stratejilerine, cinsiyete, zemine ve oyun stiline göre değişiklik gösterir.

Tüm vuruşların %80'i gibi bir orandaki kısmı; oyuncunun hazır beklediği temel duruştan sonra 2,5 m. mesafe katetmesiyle gerçekleşir. %10'luk kısmında da vuruş yapmak için 2,5-4,5 m'lik daha çok yana yapılan kayma tipi (sliding) hareket tipleri görülür (Fernandez ve Mendez 2006).

Bu tempo içerisinde oyuncuların alt ekstremite grubu kaslarının oldukça kuvvetli ve gelişmiş olması oldukça önemlidir. Bu amaçla pliometrik antrenmanların önemi de anlam kazanmaktadır.

Maçlarda başarılı bir performans sergilemek için gerekli parametreler şunlardır; kuvvet, dayanıklılık, sürat, koordinasyon, esneklik ve teknik özelliklerin kombinasyonu (Pugh ve ark 2003). Üst düzeyde yapılan sporlarda başarı anaerobik ve anaerobik enerji tüketimine, sürat ve teknik gibi nöromusküler fonksiyonlara, taktik, teknik ve de psikolojik faktörlere dayanır (Astrand 1986).



Figure 1.7 Two-handed backhand: (a) backswing; (b) forward swing.

Tenis Sporunun Fizyolojisi

Tenis oyunu sırasında yüklenme-dinlenme oranları yaklaşık 1/2 düzeyindedir ve toplam sürenin %20-30'u oyun süresi olarak geçmektedir (yaklaşık 1-4 saat süren bir maçta) (Kovacs 2006, Elliott ve ark 1985, Bergeron ve ark 1991). Kardiyak ve solunumsal değerlerin yanı sıra rallilerin şiddetine, bireysel oyun tarzına ve oyunun durumuna göre değişir. Tenis sporu, dönüşümlü olmayan anaerobik bir spor olmasının yanında orta şiddette egzersizlerin olduğu yüksek düzeyde asidoz birikimine sahip olmayan bir yüklenme şekline dayalıdır (Bergeron ve ark 1991).

Tenis sporunda performansın sergilenmesi için kuvvet oldukça önemli bir parametre olup, belli bir periyotta ortaya konulan performans miktarının ifadesi olarak görülebilir. Alt ekstremite kuvveti, en kısa zamanda topa yetişmeyi sağladığı gibi, üst ekstremite kuvveti de maç esnasında toplara daha hızlı vurulmasını sağlamaktadır. Sağlam ve doğru bir raket tutuşu, bilek ve dirsek sakatlanmalarını önlemekle birlikte raket kullanımlarını ve özellikle merkez dışı vuruşlarda raket dengesinin korunmasını sağlamaktadır. (Chu

Aşağıdaki tabloda uzun vadeli gelişme ve fiziksel kondisyona için kritik yaşlar özetlenmiştir.

KONDISYON	Oyuncuların Yaşı (Yıl)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
Maksimum Güç				1	2	3	3	⊗
Patlayıcı Güç			1	2	2	3	-	⊗
Dayanıklılık Gücü				1	2	3	3	⊗
Aerobik Dayanıklılık		1	1	2	2	3	-	⊗
Tepe Hızı		1	1	2	2	3	⊗	⊗
Esneklik	2	2	2	3	⊗	⊗	⊗	⊗
Koordinasyon	1	2	3	3	⊗	⊗	⊗	⊗

1 = Antrenmana Başlama (Haftada 1 veya 2 kez)

2 = Antrenmanın Artırılması (Haftada 2 veya 4 kez)

3 = Yüksek performans antrenmanı (Haftada 4 veya daha fazla)

⊗ = Antrenmanın korunması

D.A. Power Tennis Training., Human Kinetics Champaign, 1995; p. 7-15, 33-45.)

Yapılan çalışmalarda servis atışında topun hızı ile dominant el izometrik kuvvet arasında kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Teniste tekniklerin etkili uygulanabilmesi için raket sapının güçlü tutulması gerekmektedir. Raket ile elin stabilitesinin sağlanabilmesi için, önkol ve parmak kaslarının güçlü olması gerekmektedir (Brody, 2003; Kermen, 1997).

Tenis servisine özgü çoklu eklem kinetik zinciri, insan bedeninin birçok bölümünün optimal kuvvet, esneklik, zamanlama ve koordinasyonunu gerektirir. Dolayısıyla servisin performansı, birbirine bağımlı bir çok faktörün kompleks bir bütün içerisinde olmasına bağlıdır (Weber, 1982; Ferrauti ve ark., 2002; Treiber ve ark., 1998). Bu faktörlerin en önemlilerinden biri hiç kuşkusuz kas kuvveti ve eklem hareket genişliğidir. Tenis servisinin ayrılmaz bir parçası olan yüksek hızda kas kuvveti, bacaklardan ve gövdeden uygun düzeyde ve zamanda kollara aktarılmasını gerektirir (Roetert ve ark., 1996). Groppe (1992) kuvvetlerin eklem hareket genişliği boyunca transferinin zamanlamasının tenis servisinin başarısı için çok önemli olduğunu belirtmektedir.

Mükemmel bir teknığe ve taktığe sahip olan sporcuların ancak aerobik ve anaerobik kapasite ve temel motorik özellikleri sistematik bir biçimde geliştirdiği takdirde başarı elde edebilir (Koç, H., Büyükepecki, S. 2010; Pehlivan Z.) Sportif oyunlarda teknik becerilerin mükemmel bir şekilde uygulanmasında en önemli motorik özellik kuvvettir (Koç, H., Büyükepecki, S. 2010) Sporda sergilenen başarılı performanslar, büyük bir çoğunlukta bilimsel çalışmalar doğrultusunda elde edilen verilerin titizlikle değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Laboratuvar çalışmaları ve deneysel bulgular bir tenisçinin müsabakaya hazır olup olmadığı konusunda, antrenör ve sporcuyu aydınlatabilir. İstenilen fiziksel uygunluk normlarına ulaşmış sporcular, güç şartlarda teknığı uygulamakta zorlanacak veya ekstra kuvvet uygulamaları sebebiyle, ciddi sakatlanmalarla karşılaşabilecektir. (Bompa, Chu D., Zorba E.)

Eklemelerin normal hareket sınırı içerisinde serbestçe hareket etme miktarı olarak nitelendirilen esneklik, bireyin yaşam kalitesini ve sportif performansını etkilediği bilinmektedir. Hareketlilik özelliği yeterli olmayan tenisçilerde; yetersiz teknik öğrenme, yüksek yaralanma riski, hareket kalitesinin yetersizliği ile genel

performans gelişiminin yavaşlaması, kuvvet, sürat özelliklerinin gelişiminin engellenmesi, bir kısım kas gruplarında aşırı gerilim ve sertlik, değişik spor dallarındaki teknik hareketlerin uygulanmasında kalite ve teknığın kötüleşmesi gibi sorunlar ile karşılaşmaktadır. (Kasap H.: Sporda Elektronik Fleksiyometre Geliştirilmesi ve Bu Yollar Esneklik Ölçümü)

Tenis sporunda performansın sergilenmesi için kuvvet oldukça önemli bir parametre olup, belli bir periyotta ortaya konulan performans miktarının ifadesi olarak görülebilir. Alt ekstremite kuvveti, en kısa zamanda topa yetişmeyi sağladığı gibi, üst ekstremite kuvveti de maç esnasında toplara daha hızlı vurulmasını sağlamaktadır. Sağlam ve doğru bir raket tutuşu, bilek ve dirsek sakatlanmalarını önlemekle birlikte raket kullanımlarını ve özellikle merkez dışı vuruşlarda raket dengesinin korunmasını sağlamaktadır. (Bompa)

Tenis oyuncusundan olası her yöne hareket etmesi beklenir. Sahada gerekli zamanda pozisyon alınmaması durumunda topa iyi vuruş yapılamaz. Bu durumda topa ulaşabilmek için hız çok önemlidir. (Bompa, Chu D.) Literatürde bir erkek tenisçinin 20 m sürat koşusunu 3,30-3,20 sn. arasında koşması beklenmektedir. (Australian Sports Commission, Gullikson T.)

Vuruş Tekniğinde Kullanılan Kaslar

Tenis oyuncularının çalıştırmaları gereken en önemli kaslar hangileridir? Tenis oyuncularının gereksinimlerine hizmet eden birçok egzersiz vardır ve değişik egzersizler değişik amaçlara hizmet eder. Örneğin, her bir vuruşa güç sağlayan kas gruplarının iyi hazırlanmış olduğundan emin olmak istersiniz. Ayrıca, kasların dayanıklılığını geliştirdiğinizden emin olmak istersiniz. Son olarak, kuvvet üreten kasların karşıtı olan kasların iyi çalıştırılmış olduğundan emin olmak istersiniz. Bazı kaslar eksantrik olarak çalışır. Yani gerilim altında uzar (bir servis veya elönü vuruşundaki üst sırt ve omuz arkası kasları gibi). İyi oluşturulmuş bir antrenman programı bu kasları hareket için hazırlamada yardımcı olacak egzersizleri içerecektir.

Muhammed Ali (o zamanlar ismi Cassius Clay), Sonny Liston'u iki dakikada nakavt ederek Dünya Ağır Sıklet Şampiyonu oldu. 25 Şubat 1964'teki maçın ardından ortaya birçok iddia atıldı. Tüm zamanların en iyi boksörü, ring ve dışında parmakla gösterilecek nadide insanın efsaneliğine gölge düşürülmeye çalışıldı.

