

İSTANBUL'DA DÜZENLENECEK UEFA SAĞLIK SEMPOZYUMU'NDA GELECEĞİN "YORULMAYAN" FUTBOLCUSU TASARLANACAK!

Biyonik futbolcular geliyor!

28 - 30 Kasım tarihlerinde İstanbul'da toplanacak UEFA 4'üncü Sağlık Sempozyumu'nun gündemindeki birinci konu futbolcu sağlığı standartlarının belirlenmesi. Amaç haftada üç, dört maç oynayabilecek, güçlü kas ve fizik gücüne sahip biyonik futbolcular yetiştirmek. Sempozyuma Chelsea, Bayern Münih ve Barcelona gibi dev kulüplerin sağlık ekipleri de tam kadro katılacak.

METİN UNDER
metinu@merkezdergi.com.tr

2000 yılında Galatasaray'ın UEFA Şampiyonu olması, 2002 yılında Türkiye Milli Takımı'nın Dünya Kupası'nda yarı finale çıkmasıyla büyük sevinç yaşamıştık. Şampiyonlar Ligi Finali'nden sonra UEFA'nın İstanbul'da gerçekleştirdiği en büyük organizasyon olan UEFA Sağlık Sempozyumu 28-30 Kasım tarihleri arasında İstanbul Conrad Otel'de gerçekleştirilecek. Sempozyuma UEFA Başkanı Lennart Johansson, UEFA Sağlık Komitesi Başkanı Dr. Urs Vogel, FIFA Sağlık Komitesi Başkanı Dr. Michel D'Hooghe gibi dünya futbolunun önemli isimlerinin yanı sıra UEFA üyesi 52 federasyonun en üst düzey sağlık temsilcileri, milli takım doktorları ve Şampiyonlar Ligi'nde yer alan tüm takımların sağlık ekipleri tam kadro katılacak. Sempozyuma Türkiye'den de Futbol Federasyonu Sağlık Kurulu Başkanı Prof. Dr. Mehmet Binnet ve Prof. Dr. Ömer Taşer katılıyor.

Hedef biyonik futbolcu

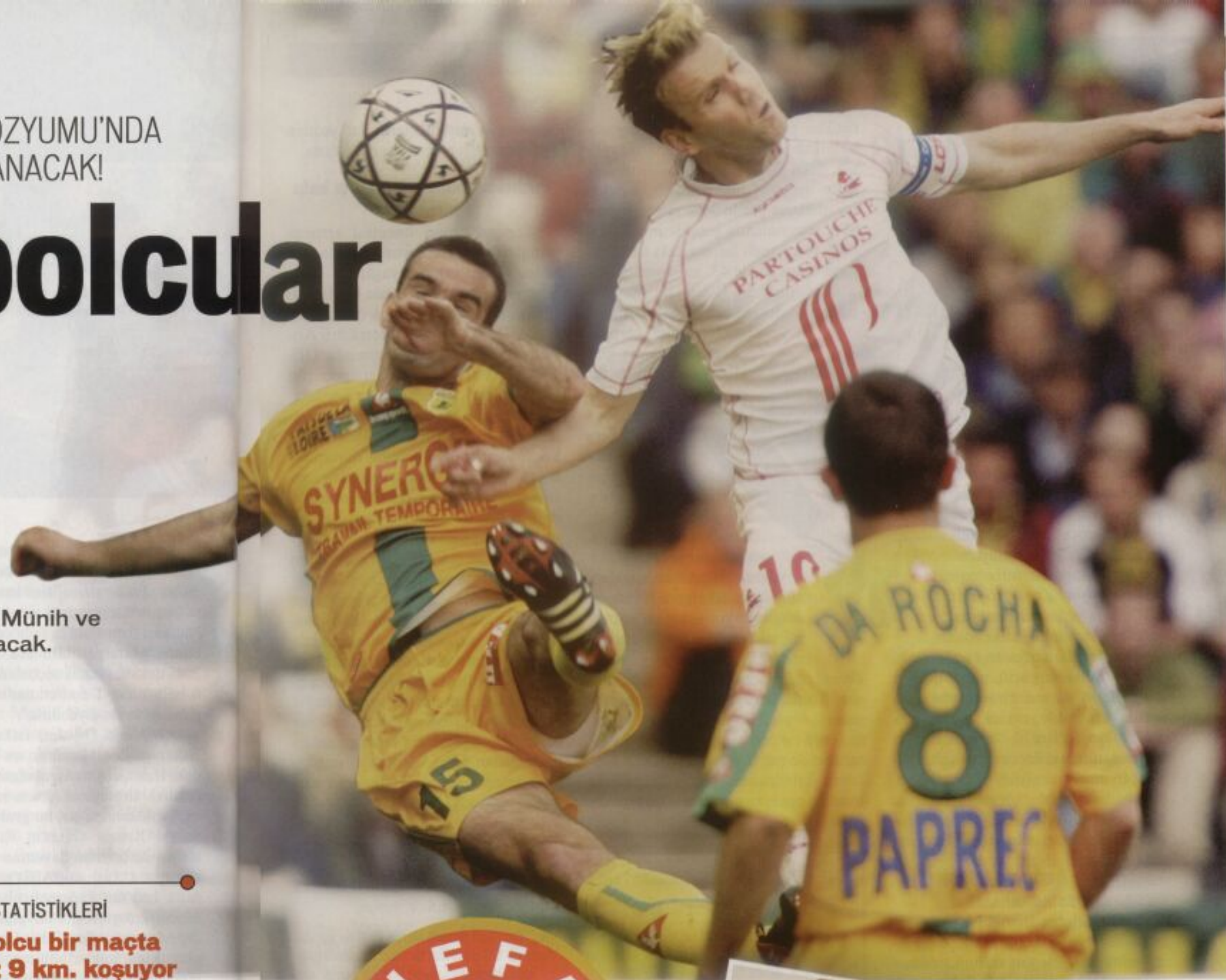
Sempozyumun bu seneki konusu "Futbolcu Sağlığı Standartları." Müsabalarda gerçekleşen yaralanmaların analizi, futbolla ilgili spesifik araştırma sonuçları, doping konusunda güncelleştirmeler, UEFA yönetiminin geleceğe yönelik önerileri, federasyon ve kulüpler arası diyalogda devamlılık sağlanması sempozyumun amaçları arasında yer alıyor. Son yıllarda maçların sıklaşması yüzünden futbolcuların harcadığı efor artışından kaynaklanan sakatlıklar ve ani rahatsızlıklara çözüm önerileri getirmesi planlanan sempozyumun ardından "Dünya Sağlık Bildirgesi" yayımlanacak.

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) Sağlık Kurulu Başkanı Prof. Dr. Mehmet Binnet'in verdiği bilgiye göre sempozyumun en önemli amacı takımın arkasındaki "ikinci takımlar"a verilen önemi artırmak: "Günümüz futbolcusunun özelliği değişti. Özellikle hareket eden kas ve eklemler son derece önemli oldu. Bunları iyi besleyecek, bunlara iyi bakacak ki maç trafiğini çıkarırsın. Takımın arkasındaki takımlar, yani sağlık ekipleri bunun için hazırlanıyor. Altyapıyı hazırlıyor, iyi ısınma, iyi germe yapıyorlar. Antren-

UEFA İSTATİSTİKLERİ

Futbolcu bir maçta en az 9 km. koşuyor

- ◆ Bir futbol müsabakasında 1000-1400 arasında aksiyon oluyor.
- ◆ Her dört saniyede bir aksiyon değişiyor.
- ◆ Bir futbolcu bir maç sırasında 1,5 ile 105 metre arasında değişen mesafelerde 96 tane sprint atıyor.
- ◆ Bir futbolcu ortalama 9-14 kilometre koşuyor. Bu 20 yıl öncesinde 4-6 kilometre olan toplam koşu mesafesinin yüzde 60 fazlası demek!
- ◆ Bir futbolcu bir maç sırasında 50 kere dizleri üzerinde dönme hareketi yapıyor.
- ◆ Bir takım ortalama 16-30 arasında atak geliştiriyor.
- ◆ Bir takım 350 tek pas, 150 verkaç yapıyor.



Türkiye Futbol Federasyonu Genel Sekreteri Lütfi Arıboğan (solda) ve Sağlık Kurulu Başkanı Prof. Dr. Mehmet Binnet.



Fotoğraf: BURAK TEOMAN



man teknikleri değişiyor, bu tempoya yönelik bir antrenman tekniği geliyor. Hedefimiz bu mantığın Türkiye'ye yerleşmesi." Kısacası bu sempozyumdan sonra alınacak kararlarla yoğun maç temposuna dayanıklı, güçlü kas ve fizik gücüne sahip, rahatlıkla haftada üç, dört maç oynayabilecek biyonik futbolcu devri başlıyor. Zaten koşullar da, ayak uyduramayıp kalpten giden futbolcular, sakatlanıp yeşil sahaları yavan bırakan yıldız oyuncular ve güçlü, prestij derken orta sahayı yavanlaştıran oyunculara bakılırsa futbolda yeni teknolojileri gerekli kılıyor... İşte bu "biyonik futbolcu"yu yaratacak, üzerinde çalışılan yeni antrenman teknikleri ve tıbbi aygıtlar da İstanbul'da görücüye çıkacak. Çok teknik bilgilerle kafa karıştırmak içinse detaylarına girmeyelim...

Türk ve Avrupalı futbolcu arasındaki fark

Prof. Mehmet Binnet bu zorlu dönemi Türkiye'ye de tatbik etme isteğini belirtirken mevcut duruma dikkat çekiyor: "Bu kriterler Avrupa'da zaten fiilen uygulanıyor. Türkiye uluslararası alanda bir noktaya gelmek istiyorsa bu altyapıya sahip futbolcuları yetiştirmek zorunda. Futbol sohbetlerinde sık sık dile getirilen bir konu var. 'Efendim haftada üç maç yapıyoruz!' Ama bütün dünya yapıyor bunu! Buna ne futbolcumuz, ne seyircimiz ne de teknik ekiplerimiz alışkın. Günümüzde dünyadaki sakatlıkların kökünde yatan da bu. Bu kadar yüksek tempoda bu kadar sık aralıklarla yüklenmeler gelirse ona bağlı sakatlıklar doğuyor. Eski gibi vurma, çarpma, düşmeyle sakatlanma olmuyor. Ağır olarak maç temposundan kaynaklanan sakatlanmalar söz konusu."

Prof. Binnet'in verdiği çarpıcı ista-

tistikler gösteriyor ki Türkiye'de antrenmanlardaki sakatlık oranı çok yüksek. 2004-2005 sezonunda bütün liglerde oynayan futbolcuların yaşadığı sakatlıkların yüzde 36'sı maçta, yüzde 63'ü antrenmanda gerçekleşmiş. 2005-2006 sezonunda ise maçtaki sakatlıkların oranı yüzde 43, antrenmandakilerin oranı yüzde 56. Üstelik bu sakatlıkların büyük bölümü temas olmadan, yani çarpma

ve darbe alma gibi nedenlerin dışındaki nedenler yüzünden gerçekleşiyor. Bu, yabancı futbolcularda görülen temas olmadan sakatlanma oranından çok daha yüksek. Benzer çalışmalarını sürdüren ülkelerin hepsinde maçlardaki sakatlık oranı yükselirken Türkiye'de antrenmandaki sakatlıklar yüksek! Binnet, "Demek ki bazı eksiklerimiz var. Bu da koruyucu hizmetlerimizin yeterli olmadığını gösteriyor" diyor. Bu durumu ortaya koyan bir başka istatistik de şu: İngiliz liglerinde sakatlanan futbolcuların yüzde 78'i sadece bir maç oynamamış ama Türkiye'de

İŞTE YENİ NESİL BİR FUTBOLCU: FENERBAHÇELİ CAN ARAT

"Farkın nedeni psikolojik baskı"

UEFA istatistikleri gösteriyor ki günümüz futbolu geçmiştekenden daha hızlı ve aksiyonu daha fazla. Bu da futbolcuların bir boksör kadar dayanıklı, bir atlet kadar hızlı ve bir masa tenisi oyuncusu kadar yüksek konsantrasyona sahip olmasını gerektiriyor. Türk futbolcuları bu tempoya ayak uydurabilir mi? Fenerbahçe'nin genç futbolcusu Can Arat'a göre "Türkler'e Avrupalılar arasında fizik güç ve kondisyon açısından fark yok! Can'ın bu yorumu bir gün Lugano'yu yedeğinde bırakması halinde daha inandırıcı olacak ama, yine de Arat'a kulak vermekte fayda var: "Herkes aynı antrenmanı yapıyor, antrenman bilimi artık her ülkede hemen hemen aynı. Antrenman metotları aynı, yüklemeler aynı şekilde yapılıyor. Maçlarda Türk takımları çok fazla psikolojik baskı yiyor, belki bu yüzden böyle bir fark olgusu gözlemlen-

sakatlanan futbolcuların bu yüzden oynayamadığı maç sayısı daha fazla.

Futbolcu ölümlerine karşı kalp taraması

Sempozyumun önemini arttıran konulardan biri de son yıllarda futbolcu ölümlerinde yaşanan artış. Sempozyumda bu nedenle kardiyolojik incelemelere daha çok önem verilecek. TFF Genel Sekreteri Lütfi Arıboğan Türkiye'nin bu konuda UEFA'dan daha önce harekete geçtiğini ifade ediyor. "Kriterlerimiz uluslararası düzeyde. Mesela kardiyolojik tetkikler konusunda UEFA'dan önce, sağlık kontrollerine dahil edilmiş durumda" diyor Arıboğan, sempozyumdan sonra uygulanacak en önemli kararlardan birinin de futbolcu lisansları konusundaki yenilikler olduğunu belirtiyor: "Sporcuların sağlık kontrolleri lisans çıkarma aşamasında yapılan bir uygulama. Ama bir sporcu bir kulüple çalışmaya başladığı an lisansı hemen çıkıyor. Arada lisanslı olmadığı bir dönem var. O dönemde takımın birliğinde çalışıyor. Eskiden sadece lisansın çıktığı aşamada yapılan sağlık kontrolü geçerli oluyordu. Şimdi kulüplerden sporcuların antrenmanlara başlamadan önce sağlık raporunu talep edeceğiz. Bu artık talimatlarımızda yer alacak."



tip fiziksel şartlara kendini hazırlar." Ama Avrupa arenasında bugüne kadar karşılaştığımız sonuçlar Türk futbolcularının çoğunun Can'ın düşündüğü gibi her tip fiziksel şarta hazır olmadığını gösteriyor. Üstelik önümüzdeki dönemde uygulanacak UEFA'nın yeni standartları artık futbolcuların kendilerini daha zor koşullara, daha profesyonel sağlık ekiplerine ve daha gelişmiş özel antrenman tekniklerine hazırlanmaları gerektiği konusunda uyan çanlarını çalıyor...