

TEKNOLOJİ ÇAĞINDA SPOR YAPMANIN ÖNEMİ

Sabah uyanır uyanmaz telefona uzanıyoruz. Okula giderken kulaklık kulakta, ders aralarında ekrana bakıyoruz, eve gelince bilgisayar ya da tablet başında saatler geçiyor. Günümüz insanının en büyük rakibi artık tembellik değil; hareketsizlik. Teknoloji hayatımızı kolaylaştırırken bedenimizi koltuğa, zihnimizi ekrana bağlamış durumda. İşte tam da bu yüzden spor, bu çağın en büyük kurtarıcılarının biri hâline geldi. Spor yalnızca kasları çalıştırmak değildir; aslında vücudun “ben buradayım” deme şeklidir. Uzun süre oturmak, yanlış duruşlar ve ekran bağımlılığı; bel ağrıları, obezite, kalp rahatsızlıkları gibi sorunlara zemin hazırlar. Oysa düzenli yapılan spor, vücudu yeniden hayata döndürür. Kan dolaşımı hızlanır, bağışıklık sistemi güçlenir, kişi kendini daha enerjik hisseder. Teknolojiyle büyüyen neslin en büyük ihtiyacı belki de budur: ekrandan kopup kendi bedenini yeniden keşfetmek. Sporun faydaları sadece bedensel değildir. Zihinsel ve duygusal açıdan da büyük katkı sağlar. Ders çalışırken zorlanan, dikkatini toparlayamayan bir öğrencinin en iyi ilacı bazen bir saatlik yürüyüştür. Spor sırasında salgılanan mutluluk hormonları, stresin azalmasına ve özgüvenin artmasına yardımcı olur. Sosyal medyada beğeni peşinde koşan gençler, bir takımın parçası olduklarında gerçek başarıyı ve dayanışmayı öğrenirler. Teknoloji çağında sporun önemi bir başka açıdan daha artmıştır: denge kurmak. Elbette teknolojiden kaçamayız; zaten kaçmamıza da gerek yok. Ancak teknolojiye teslim olmak yerine onu yönetmeyi öğrenmeliyiz. Akıllı saatlerle adım saymak, spor uygulamalarıyla egzersiz planı yapmak gibi yöntemler, teknolojiyi spora hizmet ettirmenin güzel örnekleridir. Yani mesele teknolojiye düşman olmak değil, onu doğru kullanmaktır. Bugünün çocukları ve gençleri yarının yetişkinleri olacak. Eğer bugünden spor alışkanlığı kazanmazlarsa, ileride sağlık sorunlarıyla boğuşan bir toplum ortaya çıkar. Oysa spor yapan birey; daha sağlıklı, daha disiplinli ve daha üretken olur. Spor, teknolojinin gölgesinde kalmaması gereken bir yaşam biçimidir. Sonuç olarak, teknoloji hayatımızı hızlandırırken spor bize durup nefes almayı öğretir. Ekranlar dünyayı küçültürken spor bize alan açar. Belki de bu çağın en büyük başarısı; bir elimizde telefon varken diğer elimizle hayata tutunmayı başarabilmektir. Ve bunun en güzel yolu da hareket etmek, yani spor yapmaktır.

Songül TAŞ

AVRUPA FATİHİ: GALATASARAY'IN ZAFERİ VE TÜRKİYE'NİN GURURU

17 Mayıs 2000 gecesı, Kopenhag'da oynanan UEFA Kupası Finali yalnızca bir futbol karşılaşması değildi. Galatasaray'ın Arsenal karşısında penaltılarla kazandığı o zafer, Türk futbolunun Avrupa sahnesinde ilk kez büyük bir kupa kaldırdığı andı. Ben o geceyi canlı izleyemedim; çünkü dünyaya geldiğimde bu tarih çoktan yazılmıştı. Ama büyürken dinlediğim hikâyeler, izlediğim görüntüler ve anlatılan coşku, o anı benim için bir masalın gerçeğe dönüşmüş hali yaptı.

120 dakika boyunca gol sesi çıkmadığında herkesin yüreği ağzına gelmişti. Futbolun en dramatik yüzü, penaltılarla sahneye çıktı. Her vuruşta milyonların nefesi tutuldu, her kurtarışta umut yeniden doğdu. Taffarel'in elleriyle yükselen güven, Popescu'nun son penaltısıyla patlayan sevinç... O top ağlara girdiğinde yalnızca Galatasaray değil, Türk futbolu da zincirlerini kırdı. Ben yıllar sonra o görüntüyü izlediğimde bile içimde bir gurur dalgası yükseldi; sanki o penaltıyı ben de beklemiş, o sevinci ben de yaşamışım gibi.

Zaferin ertesi günü Türkiye'de sokaklar bayram yerine dönmüştü. Sarı-kırmızı bayraklarla süslenen caddeler, sabaha kadar süren kutlamalar... Hepsi, futbolun bir oyundan çok daha fazlası olduğunu kanıtlıyordu. Galatasaray'ın "Avrupa Fatihı" unvanı, sadece bir kupanın değil, bir kimliğin sembolü haline geldi. Benim kuşağım için bu zafer, doğrudan yaşanmış bir an değil; ama futbolu sevmeye başladığımızda hep arka planda duran bir gurur kaynağıydı.

Bugün geriye dönüp baktığımda, Kopenhag'daki o geceyi kendi gözlerimle görmemiş olsam da içimde bir sevinç ve gurur dalgası yükseliyor. Çünkü o kupa, yalnızca bir takımın başarısı değil; bizden sonraki nesillere miras bırakılmış bir özgüven. Galatasaray'ın UEFA Kupası zaferi, benim için geçmişte yaşanmış bir olay değil, geleceğe taşınan bir kimliktir. Ve belki de en önemlisi, bana şunu öğretiyor: Hayaller, inançla birleştğinde sahada da, hayatta da kazanılır.

Yazar: Servet Budak

KADINLARIN SPORDAKİ YERİ VE ÖNEMİ

Günümüzde spor, insanların sağlıklı bir yaşam sürmesi için oldukça önemli bir etkinliktir. Eskiden spor daha çok erkeklerin yaptığı bir faaliyet olarak görülse de günümüzde kadınlar da birçok spor dalında yer almakta ve önemli başarılar elde etmektedir. Bu durum, kadınların spordaki yerinin ve öneminin giderek arttığını göstermektedir. Kadınların spor yapması sağlık açısından birçok fayda sağlar. Düzenli spor yapmak vücudu güçlendirir, kasların gelişmesine yardımcı olur ve kişilerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlar. Aynı zamanda spor yapmak bireyin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olur. Spor yapan kişiler hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha güçlü olurlar. Kadınların sporda yer alması toplum açısından da önemli bir durumdur. Kadın sporcuların elde ettiği başarılar, diğer kadınlara da örnek olur ve onları spora yönlendirir. Bu sayede kadınlar kendilerine olan güvenlerini artırır ve toplum içinde daha aktif bireyler hâline gelirler. Ayrıca spor sayesinde kadınlar disiplinli olmayı, takım çalışmasını ve sorumluluk almayı öğrenirler. Günümüzde birçok kadın sporcu ulusal ve uluslararası alanda ülkemizi başarıyla temsil etmektedir. Bu başarılar, kadınların sporda en az erkekler kadar başarılı olabileceğini göstermektedir. Kadınların spora katılımının artması, hem bireysel gelişime hem de toplumun gelişmesine katkı sağlar. Sonuç olarak, kadınların spordaki yeri ve önemi her geçen gün artmaktadır. Spor, kadınların hem sağlıklı bireyler olmalarına hem de toplumda daha güçlü bir konum kazanmalarına yardımcı olur. Bu nedenle kadınların spora teşvik edilmesi ve desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

Gülbahar YILMAZ