

# Kozmi'yle Spor Ayakkabılarını İnceliyoruz!

Merhaba, ben Kozmi. Geçen aylardan hatırlayanlar vardır belki, ben malzeme bilimiyle ilgileniyorum. Önceki sayılarda size uzaya giden malzemelerden bahsetmiştim. Şimdiyse spor ayakkabılarıyla ilgileniyorum. Son araştırmalarımda spor yapanların en temel gereksinimlerinden birinin spor ayakkabıları olduğunu belirledim. Bu yüzden sizlere spor ayakkabısı rehberi hazırladım.

Yapılan spora göre sporcuların kendilerine özgü farklı gereksinimleri olur. Bunların içinde belki en önemlisi spor ayakkabıları. Çünkü uygun spor ayakkabısıyla denge sağlanır, vücut hareketleri olması gerektiği biçimde ve kolayca yapılır. Peki spor ayakkabısı seçerken nelere dikkat etmeliyiz?



Alacağınız ayakkabıyı hangi sporu yaparken kullanacağınızı ve bu sporu yapacağınız mekânı belirleyin. Örneğin antrenmanınız kapalı spor salonunda, maçınızsa çim sahada olabilir. Bu nedenle seçeceğiniz ayakkabı da zemine göre değişir.



Sıra ayağınıza uygun ayakkabıyı seçmeye geldi. Gün içinde ya da antrenman sırasında ayaklar şişebilir. Bu nedenle spor ayakkabısı alışverişinizi gün sonuna doğru yapabilirsiniz.



Bu sayfayı ve 26. sayfayı kesikli çizgilerle işaretli yerlerden içe doğru katlayarak spor ayakkabısı seçme rehberi oluşturabilirsiniz. Katlı sayfaları açtığınızdaysa bazı spor ayakkabılarının özelliklerini ve bu ayakkabılarda kullanılan malzemeleri inceleyebilirsiniz.



## Hangi Spora Hangi Ayakkabı?

Koşu ayakkabısı adım attıkça ayağa binen yükün daha az hissedilmesi için yumuşak ve esnektir. Güvenlik için bileği sıkıca kavrar ve tabanında kaymayan malzemeler tercih edilir. Ayrıca ayakkabının hava alabilmesi ve uç bölümünün parmakların rahatça hareket edebileceği kadar bol olması da oldukça önemli.



Üst bölümünde, ayakkabıya esneklik ve hava geçirgenliği sayesinde teri uzaklaştırabilme özelliği kazandıran file kumaşlar kullanılır.

Basketbol ayakkabıları, zıplamayı desteklemesi için esnek ve yumuşaktır. Ayrıca tabanları hareket sırasında zeminde kaymayacak biçimde tasarlanmıştır. Diğer spor ayakkabılarına göre daha yüksek bilek bölümü sayesinde bileği sararak sabit tutar ve sakatlanmaların önüne geçer.



Yan bölümlerinde, ayağı destekleyerek sakatlanmaları önlemek için genellikle dayanıklı ve hafif bir malzeme olan yapay deri tercih edilir.

Tenis ayakkabısı, tenis kortu üzerindeki hızlı hareketler, ani duruşlar ve yüksek sıçramalar için özel olarak tasarlanmış, kaymayan, hafif bir tabana sahiptir. Ayrıca bu ayakkabılar ayak bileğini destekleyerek sakatlanmaların önüne geçmek için daha kalın malzemeler kullanılarak tasarlanır.

İç tabanda genellikle plastik çeşitlerinden EVA ve poliüretan malzemeler kullanılır. İç tabanın dayanıklı ve yumuşak bir yastık gibi olması, spor yaparken ayaklardan tüm vücuda yayılan yükün daha az hissedilmesini sağlar.





Belki de diğerlerine göre en farklı görünen bu ayakkabı, çim zeminlerde kullanılan bir futbol ayakkabısı. Tabanındaki dikenli anımsatan çıkıntılar sayesinde sporcu zeminde kaymaz ve daha iyi dengede kalır.

Ayrıca hafif ve dayanıklı malzemelerden üretildiği için topa hızlı ve sert hamlelerle vurulduğunda zarar görmez.

İç yüzeyinin kaplanmasında yumuşak dokulu kumaşlar kullanılır. Böylece ayakkabı ile ayak arasındaki sürtünme azalır ve sürtünmeden kaynaklı yaralanmalar önlenir.

İç yumuşacık ancak dışı çok sağlam dağcılık ayakkabısı, uzun ve zorlu yürüyüşler için tasarlanmıştır. Çoğunlukla su geçirmez ve dayanıklı olan bu ayakkabının yapımında kullanılan yastığımsı malzeme, konforu artırır. Ayrıca bilek desteğiyle, zorlu arazilerde bile sporcunun dengede kalmasını sağlayarak sakatlanmaların önüne geçer.

Birçok spor ayakkabısının tabanında, kaymayı engellemek için zemine sıkıca tutunan kauçuk adlı malzeme kullanılır. Bu malzeme kauçuk ağacından sızan sıvının başka malzemelerle karıştırılmasıyla elde edilir. Yapay ham maddelerle üretilen kauçuk türleri de vardır.

Ağırlık kaldırma antrenmanı yaparken kalça, diz ve ayak bileğinin uygun açıyla konumlandırılması oldukça önemli. Sporcular bunu sağlamak için topuk bölümü yüksek ayakkabı giyer. Tabanında sert ve kaymayan malzemeler kullanılarak sakatlanmalar önlenir.



Ayakkabı numarasının tam ayağınıza göre olması için ayakkabıyı sporda kullandığınız çorapla deneyin.



Ayakkabılarda bulunan bağcık, cırt cırt bant gibi parçalar ayakkabının ayağınızı kavramasını sağlar. Bunları uygun biçimde bağlayarak ayakkabıyı giyin ve ayağa kalkıp birkaç adım atın.

Ayağınıza uygun ayakkabıda başparmağınızla ayakkabının ucu arasında yarım santimetrelük boşluk olması gerekir.



Parmaklarınızı ayakkabının içinde bükmeye çalışın. Rahatça bükülebiliyorsa işte doğru ayakkabıyı buldunuz.

Sena Nur Öğüt  
Çizim: Nurdan Uykul Saygılı

# Malzeme Deposunda...

Malzeme Deposu

## Depoda Neler Oluyor?

Burası bir spor salonunun malzeme deposu. Antrenör Aysel Hanım, perşembe günü birkaç malzeme almak için depoya geldiğinde formaların üzerinde lekeler gördü. Deponun anahtarına sahip olan 4 kişinin ifadesini dikkatle okuyarak formalardaki lekeleri kimin yaptığını bulabilir misiniz?

Temizlik Görevlisi Mehmet Bey

Ben depoya en son salı günü geldim. Salonu temizlemek için kullandığım malzemeleri depodaki raflardan birine koydum ve çıktım. Formalara ne olduğunu bilmiyorum.





## Şifreli Dolaplar

Deponun bu bölümündeki dolaplar, sporcuların özel eşyalarını koyabilmeleri için ayrıldı. Aşağıda verilen tablodan yararlanarak dolapların şifrelerini çözebilir misiniz?

A	B	C	Ç	D	E	F	G
8	12	3	7	14	9	1	2
Ğ	H	I	İ	J	K	L	M
6	4	13	5	10	17	20	25
N	O	Ö	P	R	S	Ş	T
18	22	29	11	27	19	23	28
U	Ü	V	Y	Z			
21	26	15	24	16			

İrem	8-18-17-8-27-8
Burak	28-9-18-5-19
Zeynep	4-8-16-5-27-8-18
Arda	1-21-28-12-22-20

Takım Kaptanı Nesibe Hanım

Ben depoya çarşamba günü geldim. Formalarda hiçbir şey yoktu. Zaten benim de çok acelem vardı. Antrenman hunilerini aldım ve geri çıktım.

Antrenör Aysel Hanım

Perşembe günü depoya doğru gelirken, içeriden çamaşır suyu kokusu geldiğini fark ettim. İçimden "Eyvah!" dedim. Depoyu açar açmaz bir de ne göreyim, bizim formaların üzerinde tuhaf beyaz lekeler var!

Bekçi Eren Bey

Ben bu hafta depoya bile girmedim, formaları kim o hâlde getirdi bilmiyorum ancak geçen gün Mehmet Bey çok dalgındı, temizlikten sonra kimi malzemeyi yerde unuttuğunu gördüm. Nesibe Hanım'ınsa çok acelesi vardı, depodan birkaç malzeme alıp kapıyı çarptığı gibi koşmaya başladı!

