

भास्कर ख्यास

फिटनेस पर नजर के लिए वह लेजर तकनीक भी, जो ड्राइवरलेस कारों में इस्तेमाल होती है

प्रीमियर लीग खिलाड़ियों की 'सुपरह्यूमन' फिटनेस का राज: खून की जांच से दिन शुरू, जीपीएस लगाकर दौड़; एआई के पास हर हलचल का डेटा

भास्कर न्यूज़ | लंदन

फुटबॉल अब सिर्फ खेल नहीं रहा, यह एक विज्ञान बन गया है। इंग्लिश प्रीमियर लीग दुनिया की सबसे तेज और थका देने वाली लीग मानी जाती है। यहां खिलाड़ी 90 मिनट तक बिना रुके दौड़ते हैं। लेकिन वे ऐसा कैसे कर पाते हैं? इसे ब्राइटन क्लब के ट्रेनिंग कैंप को करीब से देखने पर समझा जा सकता है। रेगुलर चेकअप और जीपीएस, लेजर व एआई जैसी आधुनिक तकनीक के इस्तेमाल ने इस क्लब के खिलाड़ियों की फिटनेस को अलग ही लेवल पर पहुंचा दिया है। पिछले सीजन ब्राइटन टीम ने लीग में सबसे ज्यादा औसतन दूरी करीब 106 किमी प्रति मैच तय की और 80% मैचों में वे विरोधियों से ज्यादा दौड़े।



ब्राइटन के ट्रेनिंग ग्राउंड में हर सुबह खिलाड़ियों का दिन खून की हल्की जांच से शुरू होता है। क्लब के हेड ऑफ परफॉर्मेंस गैरी वॉकर ब्लड सैंपल लेकर मसल डैमेज और स्ट्रेस से जुड़े बायोमार्कर ट्रैक करते हैं। खिलाड़ी खुद अपनी नींद, थकान, दर्द और मूड से जुड़ा डेटा भी भरते हैं। यह सब डेटा

वीडियो गेम जैसे ट्रैक हो रहे प्लेयर्स

प्लेयर्स की जर्सी में जीपीएस लगा होता है। यह प्लेयर्स को 'फीफा' वीडियो गेम जैसे उनकी फिटनेस रेटिंग दिखाता है। जैसे उन्होंने कितनी स्प्रिंट (तेज दौड़) लगाई। पिछले सीजन ब्राइटन के यांकुबा मिटेह (तस्वीर में) की रफ्तार 36.4 किमी/घंटा रिकॉर्ड की गई थी।

एक कंप्यूटर में जाता है जो तय करता है कि आज खिलाड़ी कितनी मेहनत करेगा।

क्लब पुराने जमाने के फिटनेस पैरामीटर जैसे दौड़ना और वजन कम करना से भी आगे बढ़ चुका है। ब्राइटन के खिलाड़ी प्री-सीजन के दौरान जिम में हफ्ते में सिर्फ 2 घंटे बिताते हैं। बाकी सारी ट्रेनिंग मैदान पर होती है। असली

फोकस स्प्रिंट, दिशा बदलने, एक्सीलरेशन और 90 मिनट तक बार-बार इन हरकतों को दोहराने की क्षमता पर होता है। ट्रेडमिल टेस्ट से ऑक्सीजन इस्तेमाल की क्षमता मापी जाती है। वॉकर कहते हैं, 'हमें जिम बाँड़ी नहीं, फुटबॉल एथलीट चाहिए।' डेक्सा स्कैन के जरिए हड्डियों और मांसपेशियों की जांच होती है ताकि शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी हो तो उसे सुधारा जा सके।

फुटबॉल में अब 'ड्राइवरलेस कारों' में इस्तेमाल होने वाली लेजर तकनीक और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का उपयोग हो रहा है। स्टेडियम में लगे कैमरे और सेंसर खिलाड़ी के हर मूवमेंट को ट्रैक करते हैं। मकसद यह है कि ट्रेनिंग का दबाव अचानक न बढ़े और चोट का खतरा कम रहे।