

SPOR VE SAĞLIK

Spor, kuşkusuz gittikçe daha didişmeli hale gelen bir yaşamda, saldırganlık ve gerginliklere karşı en iyi ağı kıran (panzehir) dir.

F. J. TOMICHE

Sunuş :

Aşağıdaki "Spor ve Sağlık" başlıklı yazıyı Dünya Sağlık Teşkilâtının "Santé du Monde" (World Health) adlı resmî dergisinden dilimize çevirdim.

Yazıda, kanımca, her yaşta ve her yaşam düzeyindeki kişiler için çok yararlı bilgi ve öğütler var. Hem de sırasında insanı ölümle sonuçlanabilecek hastalık ve kazalardan koruyabilecek nitelikte.

Burada "spor" sözcüğüyle, yalnız gençlerin yapabileceği yarışmalı hareketlerden çok herkesin her yaşta yapabileceği - yapması gerekli- bedensel etkinlikler dile getirilmiştir. Halbuki, memleketimizde, çoğu kimseler belli bir yaştan sonra spor yapılamıyacağı kanısındadır. Bu görüş, yazının incelenmesinden anlaşılacağı üzere, hepten yanlıştır. Herkesin hatta sakatların bile, her yaşta yapabileceği, yapması gerekli bedensel hareketler vardır. Bunlar kuşkusuz kişinin yaşına ve sağlık durumuna bağlı olarak değişmektedir. Önemli olan herkesin durumuna uygun düşeni seçerek bunu yaşam boyu sürdürmesidir.

F. J. Tomiche'in, Sporun insan sağlığı ve davranışı üzerindeki yerini özlü biçimde belirten yazısına Sn. Bilim ve Teknik Okuyucularının dikkatini çekmek üzere, aşağıda yazının kimi bölümlerinden parçalar sunuyorum :

- Sağlıklı spor birbirine sıkıca bağlıdır. Bedensel hareketler (jimnastik, spor) beden için olduğu kadar beyin için de önemlidir.
- Spor, gittikçe daha didişmeli hale gelen bir yaşamda saldırganlık ve gerginliklere karşı en iyi ağı kırandır.
- Spor bir karakter oluşturma okuludur; insan burada nefesine hakim olmayı öğrenir.
- Sporculuk ruhu, eşitlik, beceri, nefse hakimiyet ve nezaketi bir araya getirir.
- Sağlıklı ve sporsal bir yaşam birçok öldürücü hastalıklara karşı başlı başına bir korunmadır. Hatta spor, iş kazalarına karşı bile etkili olmaktadır.
- Hangi yaşta başlanırsa başlansın, spor, insana yararlı olmaktadır.
- Yaşlılık döneminde jimnastik organleri yumuşak tutarak, yaşlılarda sık görülen bacak (uyluk kemiği boynu) kırılmalarını önler.
- Spor, aslında insanları, sosyal köken soy ve dini ne olursa olsun birbirine yaklaştırır.

Nizamettin ÖZBEK

15 yaşında atletik yapılı ve güler yüzlü bir delikanlı olan David, özel bir sorun yaratmadan büyüyüp geliyordu. Öğretmenlerinden iyi notlar alıyor, arkadaşlarıyla iyi geçiniyor, mutlu ve sevinçli yaşıyordu.

Bir gün babası, başka bir kente atandığını, iki ay içinde evcek oraya gitmek zorunda olduklarını haber verdi. Çevresine çok bağlı olan David bu haberdan çok sarsılarak kabuğuna çekildi.

David okulunu ve arkadaşlarını çok seviyor ve yaşam biçiminden mutluluk duyuyordu. Bunun için, buldukları yerden ayrılmak istemiyordu. Bu yüzden aile içinde arka arkaya gittikçe sertleşen tatsız olaylar meydana geldi.

Sonunda David boyun eğmek zorunda kaldı. Anne, baba birkaç hafta içinde her şeyin yoluna gireceğini sandılar. Ama sandıklarının tam tersi çıktı. Genç delikanlı iyice kötülemişti. Notları



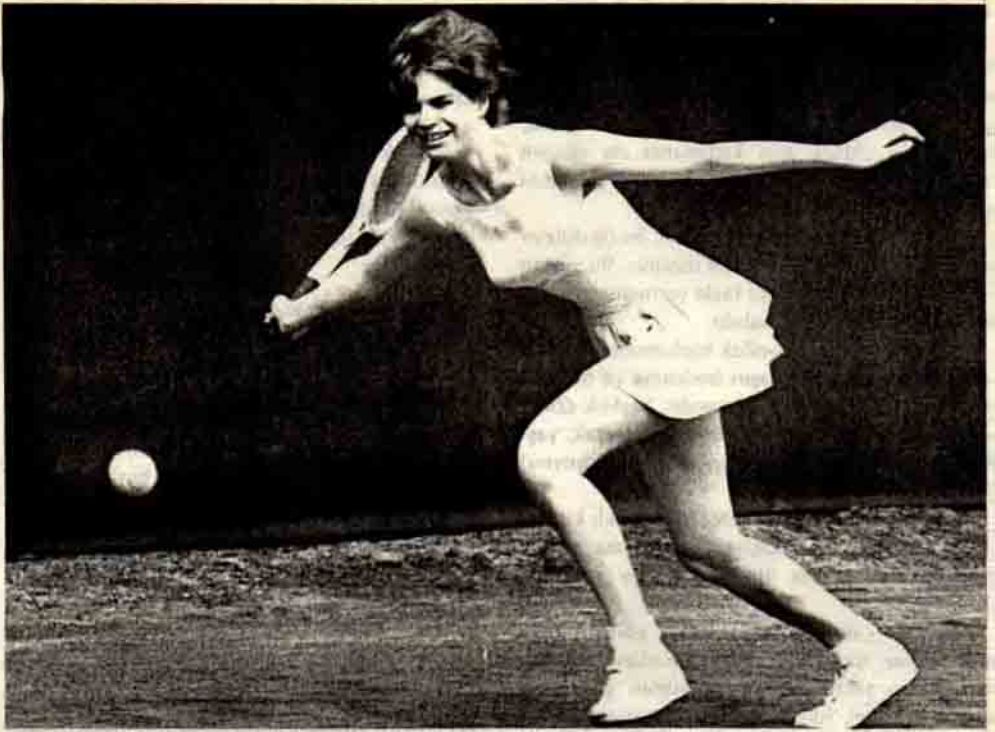
- 1- Boks en şiddetli sporlardan biridir. Koruyucu bir başlık boksörün başını yaralanmadan koruyabilir.**
- 2- Çok sayıda dünya uzun mesafe rekorunun sahibi olan Kenyalı koşucu Henry Rono.**
- 3- Bir tenis yıldızı sert bir ön kol vuruşu yapıyor. Yeni başlayanlarda bu bir dirsek ezikliğine (Tennis elbow) neden olabilir.**

(Fotolar: Len Sirman)

biteviye düşüyordu. Günlük yaşamı, hepten bir yalnızlığa gömülmüştü. Kimse ile görüşmek istemiyordu. Kilo almaya başladı, davranışları iyice sertleşti, yakınlarına karşı saldırgan bir tutuma girdi.

Durumdan kaygıya düşen ana baba çocuğun öğretmenine başvurdu. Öğretmen "merak etmeyin, ben bu tür hallerle sık sık karşılaşırım. Siz onu sporla ilgilendirmeye bakın, spor yapсын" dedi.

Bu da kolay olmadı, nihayet annesi, onu ustaca oynanan bir sürü politika oyunundan sonra koşup atlayacağı, yüzüp voleybol oynayacağı bir spor kulübüne yazdırmayı başardı. Üç hafta içinde ikinci bir değişiklik oldu. David yine konuş-



kanlaştı, neşesi yerine geldi, aldığı kilo fazlasını geri verdi. Ders notları da düzeldi.

David'in öyküsü, ufak tefek farklarla her yıl, binlerce kez yinelemektedir. Bütün bunlar sağlıklı sporun birbirine sıkıca bağlı olduğunu ve bedensel hareketlerin (jimnastik, spor) beden için olduğu kadar beyin için de önemli olduğunu göstermektedir.

Spor kuşkusuz, gittikçe daha didişmeli hale gelen bir yaşamda saldırganlık ve gerginliklere karşı en iyi ağı kıran (panzehir)dir. Bize günlük sıkıntılarımıza bir ara verme olanağı sağlamakta, bir denge ve dinlenme ögesi olmaktadır.

Yüzme, atletizm, yada jimnastik gibi karakteri oluşturan bireysel sporlar bir karakter oluşturma okulu olup, insan burada nefse hakim olmayı öğrenir dayanıklılığını artırır. Bireyler, az bile olsa başarılarını geliştirir, kendilerine yeni ereğler seçerler. Öte yandan, futbol, rugby, hockey yada water-polo gibi takım oyunları, başka nitelikleri özellikle oyun arkadaşlarıyla eşgüdüm, takım ruhu ve dayanışma niteliklerini geliştirir. Ve son olarak sporculuk ruhu, eşitlik, beceri, nefse hakimiyet ve nezaketi bir araya getirir. Modern Olimpiyat oyunlarının yaratıcısı Baron Pierre de Coubertin bu konuda şunu söylemiştir:

“Yaşamda önemli olan çok kazanmak değil, iyi savaşmaktır.”

Sporun fizyolojik düzeydeki yararlarının herkeşçe iyi bilindiğini burada yinelemek gerekmez. Bununla beraber sporun genel sağlık üzerindeki olumlu etkisini anımsamak yerinde olur. Fiziksel bir çalışmayı izleyen bir terlemede, yapılacak şey iyi bir duştur; çünkü duş, yorgun kasları iyice rahatlaştırır.

Ayrıca sporcular, hiç düzenli fiziksel çalışma yapmayan kimselere kıyasla çok daha az içki ve sigara kullanmaktadır. Halbuki, alkol ve tütünün nefes yolu hastalıkları, akciğer kanseri ve sirozdaki rolü, bugün, kesinlikle saptanmıştır. Böylece sağlıklı sporsal bir yaşam birçok öldürücü hastalıklara karşı başlıbaşına bir korunmadır. Hatta iş kazalarına karşı bile, etkili olmaktadır. Sovyet fabrikalarında işçiler, her gün beş ilâ on dakika idman yapmak zorundadır; bu uzmanlara göre hem kazaları azaltmakta hem de verimliliği arttırmaktadır.

HER YAŞTA YARARLI

Spora hangi yaşta başlanırsa başlansın, spor insan için yararlı olmaktadır. Kuşkusuz çabaların şiddet ve niteliği yaşa göre değişmektedir. Oksijen tüketimi insan vücudunda çabanın şiddetini

belirlemektedir; bu tüketim 20 yaşa yakın en yüksek noktasına varmakta ve arkasından, yıldan yıla yavaş yavaş azalmaktadır. Kadınlar genellikle, erkeklerden yüzde 25:30, daha az oksijen tüketmektedirler. Öte yandan düzenli bir eğitim, erkeklerde olduğu gibi kadınlarda da oksijen solumasını, eğitim görmemiş bir kişiye kıyasla yüzde 20 ilâ 30 arttırmaktadır.

35 yaşa doğru kalp atışları azalır, bu da dolayısıyla azami oksijen tüketimini düşürür. Bu yaştan sonra, artık insan kendini fazla yormamalı, yarışmaları sporlardan kaçınmalıdır.

45 ten sonra spor, bolluk toplununun başlıca iki niteliğini oluşturan aşırı beslenme ve oturgan yaşantıya karşı en iyi ağı kırandır. Yaşlılık döneminde jimnastik örgenleri yumuşak tutarak, yaşlılarda sık görülen bacak (uyuk kemiği boynu) kırılmalarını önler.

Öte yandan her yaşta birçok hastalıklı kişiler, kalp hastaları ve sakatlar durumlarına uygun fiziksel çalışmalarla yine doğal bir etkinliğe kavuşmuşlardır.

Fiziksel çalışmalara karşıt bir görüşte olan kimi kişiler, spordan sağlanan yararların spordan ileri gelen tehlikeleri karşılamaktan çok uzak olduğunu ileri sürmektedirler. İnsanın hiç bir etkinliği örneğin en kolayından yumurta pişirmek ya da bir giysi onarmak bile hepten tehlikesiz değildir. Hatta, üzerinde hiç buz olasılığı olmayan ıssız bir yolda yürümenin bile bazı tehlikeleri vardır; bir arı sokması yada ayak burkulması gibi. Fakat sporun yararlarını, kolayca kaçınılabilecek tehlikeler düzeyine indirmek ortadaki kanıtı yadsımak yada, jimnastik yapmamak için öne sudan bir özür sürmek olur.

Boks, en şiddetli sporlardan biridir. Bununla beraber, boks yapanların, kafayı korumak için başlarına koruyucu bir başlık giymelerine hiç bir engel yoktur. Bokstaki retinanın yerinden ayrılması ya da sarsma gibi çoğu üzücü kazalar, başa inen yumruklardan ileri gelmektedir. Halbuki, eskrimciler, yüzlerine bir maske takmayı doğal saymışlardır.

KENDİNE ÖZGÜ BİR PATOLOJİ

Spor kimi zaman kendi patolojisini geliştirdiğinden ötürü kırınır. Bu bakımdan kolda şiddetli bir ağrı yapan "Dirsek Ezigi" (Tennis elbow), bir deri mantarından ileri gelen "atlet ayağı" (athlete foot) ya da kayak inişlerinde çok sık görülen bacak kırılmaları, ileri sürülür. Tennis Ezigi önkol atışında hep yinelenen bir yanlış hareketten ileri gelir. Bu da çok kez doğru hareketini yani, kolu uzatırken omuzdan döndürmenin, öğretilmediği yeni başlayanlarda görülür. Ağrı, oyuncu arka

arkaya her gün topu ön kolla atmaya devam ederse, iyice artar. Tıpkı, dirseğinden bir darbe yiyen kimsenin duygun noktaya vurmayı sürdürmesi gibi.

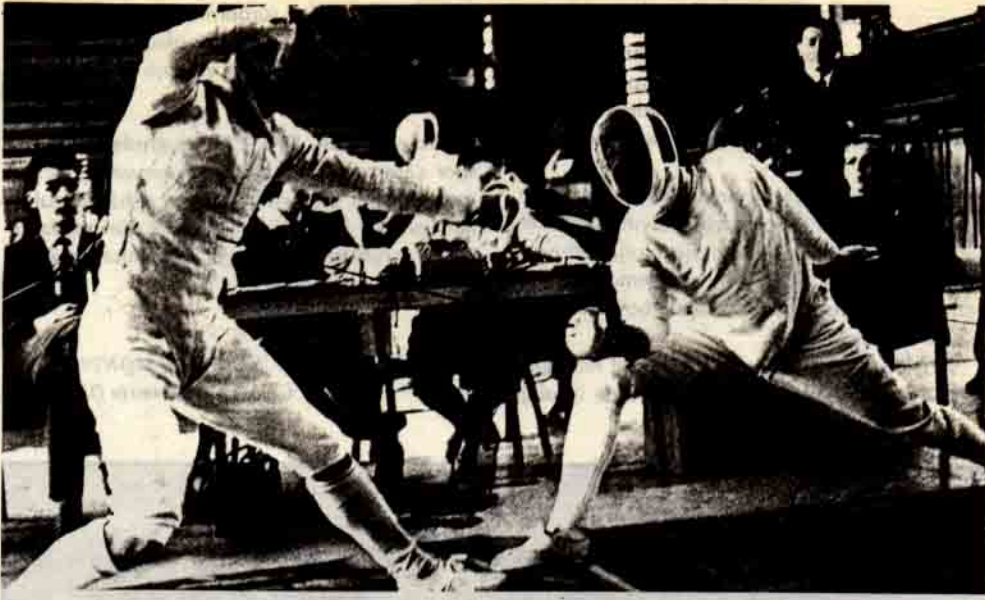
Atlet ayağı, hiç spor yapmayan ve özellikle yalınayak dolaşan çoğu kimselerde görülür. Aslında bu deri hastalığı yanlış adlandırıldığından kamuoyunda şaşkınlık yaratıyor, çoğu kimseler, bunu yalnız atletlere özgü bir sorun diye bakıyorlar.

Son olarak kayak donatımı, özellikle kundurlarla bunların bağlantıları, son yıllarda büyük ölçüde geliştirildiğinden, kaza sayısı, bu sporu yapanların sayısına oranla sürekli olarak azalmaktadır. Bu oran, kayakçılar bir inişe geçmeden, kaslarını hazırlık niteliğinde birkaç hareketle azıcık ırsalsalar, kayaga yeni başlayanlar da pistlere kelle götürür gibi birden dalmasalar (bu onlar için çok güçtür) daha da düşebilir. Bütün sporlarda kolaydan güce doğru doğal bir ilerleme (derece derece) vardır, aşamalarda atlama yapmanın hiç bir anlamı yoktur.

Yine spora karşı olan kimseler onu başka açılardan da eleştirmektedirler. Onlara göre spor sirk benzer bir gösteri olmuştur;Profesyonellik bütün spor çeşitlerine yayılarak onun ana ruhunu bozmuştur. Göz boyayıcı maçları, dopajla öteki yolsuz davranışları kıskırtmış şövenliği kamçılamıştır. Şurası bir gerçek ki, televizyon ve öteki kitle yayın araçlarıyla büsbütün canlılık kazanan spor günümüzün sosyal etkinlikleri arasında gözde bir yer elde etmiştir. Kimi kişiler bunu Eski Romadaki sirk oyunlarının ya da Orta Çağdaki at üstünde mızraklı şövalye döğüşlerinin tuttuğu yerle kıyaslamaktadırlar.

Gerçekten, profesyonel kadın ve erkek sporcularının sayısı bugün, amatörlerinkine kıyasla çok azdır. Büyük paralar alan birkaç bin futbolcu ile oyunları bir spor ve gösteri karışımından başka bir şey olmayan şöyle böyle yüz tenisçi, meşin topa ayağının değmesinden yaşam bulan milyonlarca gence kıyasla önemsiz bir toplamdır. Bu iki sınıf sporcu arasındaki büyük fark, birimlerin gazete başlıklarında ve televizyon ekranlarında görünmeyi hak etmiş olmaları, ikincilerin ise oyunlarını adsız ve gösterişsiz oynamalarıdır.

Bununla beraber, spor yetkilileri dünyanın her yanında, yasa dışı uygulamalarla savaşmak için ellerinden geleni yapıyorlar. Örneğin dopaj, gittikçe daha sık denetleniyor. Olimpiyat oyunlarında, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, her yarışmada üstün gelenlerden ilk üçünü, anabolizan (vücutta protein tutarak kasları geliştiren ilaçlar) ya da başka uyandırıcılar (Münebbih) alıp almadıklarını saptamak üzere testten geçiriyor.



4 _ Eskrimciler yersiz tehlikelerden kaçınıyorlar. Gövdeleri kıtık giysilerle yüzleri de telden bir maske ile korunmuş. (Foto: Len Sirmen)

Montreal'daki son (1976) Olimpiyat Oyunlarında birçok oyuncu oyun dışı bırakılmıştır. Olimpiyat komitesi bu sert tutumuyla olası düzencileri korkutmayı ummuştur.

1978 Fransa Turunda başta gelen ve böylece sarı renkte sembolik lider mayosunu giyen ünlü bir bisiklet yarışçısı bir dop testi sonunda yarıştan uzaklaştırılmıştır.

Aşırı Milliyetçilik konusuna gelince, gerçekten üzücü bazı olaylar olmuştur. Ancak bu aşırı milliyetçiler kimler arasından çıkıyor? Bunlar, özellikle alaylı biçimde "edilgen sporcu" (sportifs passifs) diye adlandırılan seyircilerdir. Bunlar bu ruh halinin gerçek sorumlusu olan bugünkü politik sistemlerden etkilenmektedirler. Spor yarışmaları ise belirtilen ruh halinin nedeni değil, sadece habercisidir.

UNESCO tarafından yapılan birçok araştırma, aşırı milliyetçiliğin sürüp gitmesinde okul kitaplarıyla öğretmenlerin büyük sorumluluğu olduğunu göstermektedir. Spor aslında, insanları, sosyal köken, soy ve dini ne olursa olsun birbirine yaklaştırmaktadır. Peşin yargılar stad arkadaşlığına karşı koyamaz.

UNESCO SPOR BERATI

Spor, endüstrileşmiş memleketlerde gittikçe daha iyi organize edildiğinden daha çok yandaş kazanmakta ve her sınıf halk katına ulaşmakta-

dir. Gelişmekte olan memleketlerde durum ne yazık, henüz böyle değildir; söz konusu memleketlerde ivedi yiyecek konut ve iş gereksinimleri sporu ikinci plana atmaktadır.

10.000, 5.000 ve engelli 3.000 metrelerde dünya rekoru kıran Kenyalı Şampiyon Koşucu Henry Rono gibi örneklerde daha derinlere giden bir gerçeği gizleyemez; o da, bir memleketteki gelişme düzeyini aşağı yukarı her zaman o memleketteki spor uygulamalarını yönettiğidir. Karnı aç yada yarınından güvensiz bir kişinin canı gerçekten koşmak, atlamak ya da yüzmek ister mi?

Bununla beraber Dünya Sağlık Teşkilâtı sağlıklı gelişme arasındaki sıkı ilişkiyi çok kez belirtmiştir. Ve yukarıda gördüğümüz gibi spor sağlık ve rahatlığın başlıca etkenidir. O halde spor yapmak isteyen her kişi bunu yapabilmelidir. UNESCO ortaya bir berat koyarak tüm dünya ülkelerindeki çocukların, gençlerin, kadın ve erkeklerin spor yapma ve spor kurumlarına girme hakkını ilân etmekle bu görüşü gerçekten desteklemiştir.

Sözü geçen Beratın tezelden ve dünya çapında uygulanmasını dileyelim. Dileğimizin gerçekleşmesiyle kendimizi, daha çok rahat yaşamalı bir dünyada bulacağız; çünkü daha çok spor daha çok dostluk, daha çok sevgi demektir.