

Spor Yapıyoruz

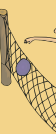
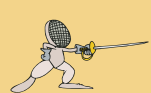


Bu sayımızdan başlayarak, her ay dergimizde sporla ilgili yazılara yer vereceğiz. Amacımız, sizlerle spor yapma heyecanını paylaşmak, çeşitli spor dalları hakkında sizlere bilgi sunmak ve bilinçli spor yapmanıza yardımcı olmaya çalışmak. Köşemizde, “spor ve bilim” çerçevesi altında vücudumuzun, zihnimizin ve davranışlarımızın sporla bağlantılarını irdeleneceğiz. Daha başarılı spor yapabilmek için gereken beslenme, egzersiz programları ve düşünsel hazırlık süreçlerini inceleyeceğiz. Köşemizde ayrıca, kendi kendimize ve arkadaşlarımızla birlikte yapabileceğimiz sportif etkinlikler gibi birçok konuda bilgiyle, tanıdığınız ya da şimdiye kadar adını bile duymadığınız spor dallarını tanıtan yazılar yer alacak. Köşemizin bu ilk yazısında, genel anlamda sporun ne olduğu, bizim için önemi, neden spor yaptığımız ve sporun bize kazandırdıkları konularını inceleyeceğiz.

Spor, insanların en önemli ilgi ve etkinlik alanlarından biri. Birçoğumuz boş zamanlarımızı spor yaparak, televizyonda spor karşılaşmalarını ya da olaylarını izleyerek ve gazetelerdeki spor haberlerini okuyarak geçiririz. Spor yapmak da, spor yapanları izlemek de hem fiziksel, hem de düşünsel olarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Spor yapmaya çok küçük yaşlarda başlayıp, ileri yaşlara kadar bu alışkanlığımızı sürdürebiliriz. Hem fiziksel ve düşünsel gelişimimiz, hem toplumsal yaşama uyum sağlamamız, hem de beden sağlığımızı korumamız açısından spor yapmanın yararları çoktur. Ancak, özellikle çocukken ya da genç yaşlarda sporu daha çok eğlenmek ve arkadaşlarımızla birlikte güzel zaman geçirebilmek amacıyla yaparız. Bu nedenle, kimi zaman oyun oynamakla spor yapmak kavramları birbirine karışabilir. Oyun, spora başlangıçta atılması

gereken en önemli adım kabul edilebilir. Hatta çoğu zaman, sportif etkinliklerimizi oyun oynayarak gerçekleştiririz. Ama, spor oyundan farklı olarak, birtakım kurallar çerçevesinde yapılır. Her spor dalına göre farklı olan bu kurallara uygun olarak, kendi kendimize hedefler koyar ve düzenli egzersizler yaparız.

Genel olarak, spor yaparken zaten günlük yaşamda yaptığımız hareketlerin bir kısmını tekrar ederiz. Ancak, spor yapıyor olabilmek için bu hareketleri her zamankinden farklı amaçlar ve zorluk derecelerinde yapmak gerekir. Ayrıca, yapabileceğimizin en iyisine ulaşmak için de, genellikle önceden belirlenmiş birtakım kurallara uymak zorunda kalırız. Örneğin yelkencilik, bir nehirde eğlence ya da yarışma amacıyla yapıyorsa



spor kabul edilirken, ticaret ya da yolculuk amacıyla yapıldığında spor kabul edilmez. Benzer biçimde, belli bir mesafeyi belirli bir zamanda koşmaya çalışan kişi spor yapıyor sayılırken, otobüsü yakalamak için peşinden koşan biri spor yapıyor sayılmaz. Her ne kadar bunların hepsi harekete dayalı etkinlikler olsalar ve beden sağlığımız açısından yararlı olsalar da, söylediğimiz gibi, spor yapmanın kendi içinde birtakım kuralları ve hedefleri vardır.

Fiziksel sporlar daha çok güç, dayanıklılık, hız, beceri gibi özellikler gerektirirken, satranç gibi bazı sporlar da stratejik düşünme becerisi gibi birtakım düşünsel beceriler gerektirir. Bu becerileri geliştirebilmek içinse, kaslarımızı güçlendirecek, dayanıklılığımızı artıracak ya da düşünme becerilerimizi geliştirecek bazı egzersizlerden oluşan düzenli antrenmanlar yaparız.

Spor Yapmaya Ne Zaman Başladık?

Sporun geçmişi, neredeyse insanlık tarihinin ilk dönemlerine değin uzanır. Avlanmak, barınmak ve vahşi hayvanlardan korunmak gibi yaşamda kalabilmeyi sağlayan etkinlikleri yerine getirebilmek için insanın yeterince güçlü, dayanıklı, hızlı ve stratejik düşünebilme becerisine sahip olması gerekiyordu. Bu nedenle, belki de farkında olmadan bedensel ve zihinsel anlamda güçlenmek için çeşitli egzersizler yapmaya başladık. Spor, bunlara ek olarak toplum yaşamına ve bunun getirdiği değişimlere ayak uydurabilmemizi sağlıyordu. Fransa'da, Lascaux Mağarası'nda bulunan MÖ 30.000'den kalma duvar resimleri ve Libya'da bulunan Taş Devri'nden kalma ok atan ya da yüzen insan resimleri bize sporun tarihi konusunda aydınlatıcı bilgiler verir. Tüm uygarlıkların tarihinde sporun yeri büyüktür. Ancak, modern anlamda sporun başlangıcı olarak Eski Yunan'da yapılan Olimpiyatlar kabul edilir. Yiyecek bulmak ve yaşamda kalabilmek için yapılan birtakım etkinlikler zaman içinde eğlence ve yarışma amacıyla yapılan düzenli etkinliklere dönüştü.



Endüstri Devrimi'yle birlikteyse, spor daha çok insanın izleyebildiği, yalnızca seçkin sporcuların değil, isteyen herkesin yapabildiği bir etkinlikler bütünü olarak daha da yaygınlaştı. Daha sonraları, yazılı ve görsel basınla, iletişim ağları sayesinde bu eğilim devam etti ve spor yaygınlaştı. Eskiden günlük yaşamın bir parçası olan binicilik, kano ya da kayak gibi etkinlikler artık neredeyse yalnızca spor amacıyla yapılıyor.

Günümüzde spor dallarıyla ilgili birçok sınıflandırma yapılıyor. Bu sınıfların en büyüğü, yaz sporları ve kış sporlarını kapsıyor. Bunlar da, açık hava sporları ve salon sporları, su sporları, hava sporları, doğa sporları gibi birçok farklı alt sınıflara ayrılıyor. Bir başka sınıflandırmaya göreyse, üç ana dal bulunuyor. Bunlar yarışma, karşılaşma ve başarı sporları olarak adlandırılıyor. Yarışma sporları arasında, insanın kendi gücü ve dayanıklılığına bağlı olan koşu ya da yüzme; bisiklet, kayak ya da kürek gibi yardımcı araçlar kullanılan sporlar ve tümüyle motor gücü yardımıyla gerçekleşen motosiklet, tekne, araba yarışları yer alıyor. Karşılaşma sporları, judo, karate gibi dövüş/savunma sporları; tenis, voleybol gibi file sporları ve futbol, hokey gibi takım sporlarını içeriyor. Başarı sporlarındaysa, okçuluk, golf gibi hedef sporları; jimnastik, dalış gibi beceriye dayanan sporlar ve halter, gülle atma gibi güce dayalı sporlar bulunuyor. Ayrıca, dengeye, dayanıklılığa hatta güce dayalı buz pateni, ritmik jimnastik, Tai chi gibi sporlar aynı zamanda sanatsal özellikler de taşıyor.

Spor yapmanın bedensel ve düşünsel gelişimimize katkısı olduğu gibi, sağlıklı bir yapıya kavuşmamızda da etkisi büyük; spor kalp hastalıklarına ya da aşırı şişmanlık (obezite) gibi rahatsızlıklara yakalanmamızı önleyebilir. Ayrıca, spor yapmak ve sürekli etkin olmak, daha az stresli olmamıza, olumlu alışkanlıklar kazanmamıza, düzenli ve başarılı bir yaşam sürmemize de yardımcı olur.

Elif Yılmaz

Kaynaklar

www.wordiq.com/cgi-bin/knowledge/lookup.cgi?title=Sport
www.hksdb.org.hk/hksdb/html/et_sfl_healthbenefits2_what3.html
www.sport.bc.ca/downloads/FACTSHEET.pdf

