

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

PROF. DR. TANER DAMCI

KOŞUYORUM ÖYLEYSE VARIM



PROF. DR. TANER DAMCI

KOŞUYORUM ÖYLEYSE VARIM

Sağlık / Kişisel Gelişim

Koşmak için
yaratıldığımıza
dair...



Prof. Dr. Taner Damcı, 1964 yılında Zonguldak'ta doğdu. Ortaöğrenimini TED Zonguldak Koleji'nde yaptı. 1988 yılında İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1993'te Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İç Hastalıkları Anabilim Dalı'ndan uzmanlığını aldı. 1995 yılında "Dünya Diyabet Federasyonu Genç Araştırmacı Bursu" ile bir süre İngiltere Manchester Üniversitesi Diyabet Kliniği'nde çalıştı. 1997'de doçent, 2003 yılında profesör oldu. Halen Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları anabilim dalı, Endokrinoloji, Metabolizma ve Diyabet bilim dalında öğretim üyesi olan Damcı, Türk Obezite Vakfı başkanıdır. Ayrıca Türk Diyabet Cemiyeti, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, Diyabet, Obezite ve Beslenme Derneği, American Diabetes Association, European Association for the Study of Diabetes (EASD) ve Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD) üyesidir.

Prof. Dr. Taner Damcı, dünyanın değişik bölgelerinde ve özellikle çöllerde ultra maraton yarışlarına katılıyor. Sahra, Atacama ve Gobi çölleri ile Antarktika'da koşan Damcı, Türkiye'nin ilk uluslararası ultra maratonu olan "Likya Yolu Ultra Maratonu" ve "Runfire Cappadocia"nın kurucu yarış direktörüdür.

2004 yılında "mindfulness" (farkındalık) ile ilgilenmeye başlayan Prof. Dr. Taner Damcı, bu konuda ABD'de çeşitli eğitimler aldı. 2013 yılından beri kurucu direktörü olduğu ve "mindfulness"ı kullanan bir program olan COGNITA ile sağlıklı yaşamak isteyen insanlara yaşam biçimlerini kalıcı olarak değiştirme yetkinliği kazandırma konusunda çalışıyor. Programın aynı zamanda iş verimi ve başarısını artırmaya yönelik "COGNITA İş'te" adlı bir bölümü de bulunuyor.

Damcı'nın *Bir Yol Var-Mindfulness ile Yaşam Biçimini Değiştirmek* adlı kitabı da Doğan Novus tarafından yayımlanmıştır.

Koşuyorum Öyleyse Varım

DOĞAN NOVUS TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTABI

Bir Yol Var

KOŞUYORUM ÖYLEYSE VARIM

Yazan: Prof. Dr. Taner Damcı

Editör: Sema Çubukçu

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ocak 2018 / ISBN 978-605-09-4906-3

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Erbil Kargı

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnş. San. Tic. A.Ş.

B.O.S.B. Mermerciler Sanayi Site 10. Cad. No: 15

Beylikdüzü-İstanbul

Tel: (0212) 422 79 29

Sertifika no: 20699

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Koşuyorum Öyleyse Varım

Prof. Dr. Taner Damcı



**Babam Dr. Ahmet Muzaffer Damcı'nın
anısına...**

İçindekiler

Teşekkür.....	13
Önsöz	15
Giriş	17
Koşmayanlara mektup	21
Koşuculara mektup.....	25

Neden?..... 27

İçimizdeki koşma dürtüsü.....	29
Biyolojik insanı uyandırmak ve kendimizle barışmak	35
Benim koşuculuğumun kökenleri: Çocukluk	40
Neden koşuyorum?.....	52
Özgürlük duygusu.....	57
Eşitlik	62
Koşmanın başarı gereksinimimizi karşılaması	66
Dünyayı algılamamanın yolu olarak koşmak	69
Empati ve Adım-Adım	72
Zihinsel durumun koşu performansına etkisi.....	80
Koşmanın meditasyon etkisi.....	83
Boş insanın mutluluk arayışı ve koşmak	86
Koşmanın bir inanç yönü var mıdır?	90
“Daha zor”un dayanılmaz çağrısı.....	94
Ciddi ve önemli insanlar koşar mı?	97
Koşmak ve kendine güven.....	100
Koşmanın sezgileri geliştirmesi.....	104
Momentum	108
Motivasyon ve karar anı.....	112
Uzun arazi koşuları ve mutluluk verici vazgeçişler	117

Kişiliğimizin koşuya yansıması	123
Koşucu olarak evrimleşen insan bedeni	142
Koşucunun kendi bedenine bakışı	155
Acıyı yönetmek.....	162
Acıyı kılavuz olarak konumlandırmak	166
Keyif paradoksundan çıkmanın yolu olarak koşmak	168
Yorgunluğun acı olarak algılanışı.....	172
Adım, yorgunluk ve finiş çizgisi	174
Bireysel ve toplumsal acılarla koşmak	178
Koşmaktan korkmak	182
Sakatlık	188
Koşmak kalpten öldürür mü?.....	193
Takıntı	199
Koşu bandına teşekkür.....	203
Nasıl koşuyoruz?.....	209
Koşu bilimi	211
Beyin ve koşmak	213
Koşu metabolizması.....	220
Oksijen ve fitness.....	234
Kas	240
Koşuda biyomekanik etkiler ve verimlilik	242
Adım ve koşu stili	246
Yorgunluk.....	250
Antrenman	257
Antrenman programı	264
Beslenme	280
Antrenman ve yarış beslenmesi.....	306
Beden ısısı	320
Sonsöz	323
Yararlı kaynaklar.....	325

Teşekkür

Ülkemizde koşu kültürü ve standartlarının oluşmasını derinden etkileyen Türkiye'nin ilk ultra maratonu Likya Yolu Ultra Maratonu ve diğer Uzunetap koşularının oluşturulması ve sürdürülmesinde yıllarca büyük özverilerle ve yılmadan –kendi deyimiyle gerilla gibi– omuz omuza çalıştığımız sevgili arkadaşım Dr. Gökşin Ilıcalı'ya;

Bu kitabın yazılmasında yapıcı –bazen de acımasız– eleştirileriyle önemli katkısı olan iyilik koşucusu, koşu ve hayat arkadaşım Dr. Ebru İney'e teşekkür ederim.

Önsöz

Önceleri koşmayla ilgili bir kitap yazma fikri aklımda yoktu. Koşmak benim için yaşamın önemli ama bireysel bir yönüydü. Eskiden koşucular olarak büyük ölçüde yalnızdık ve anlaşılma gibi bir beklentimiz de yoktu. Biz koşucuyduk, başkaları değildi. Hepsi buydu.

Aslında koşmak yalnızca fiziksel hareketle ilgili değildir. İnsanın yaşamını derinden etkileyip, onun tüm alanlarını değiştirme potansiyeline sahip bir hayat tarzı, bir felsefedir. Yaşamımızın tüm yönleri birleşik kaplar gibi birbiriyle ilişkilidir. Sağlık, mutluluk, başarı, performans, iyilik birbirinden bağımsız kavramlar değildir. Birinin gelişmesi diğerlerini de kolaylaştırır. Koşmak bunların tamamını kaplayan bir örtü gibidir. Örneğin ben, “Acaba koşmasaydım nasıl bir yaşamım olurdu?” diye kendime sorduğumda, koşmanın hayatımdaki her şeyi olumlu etkileyip, beni geliştirdiğini görebiliyorum.

Son zamanlarda insanlar koşmayı keşfetmeye başladı. Bu, önce Batı’da, sonra da ülkemizde gerçekleşti. Bundan sonra da artarak devam edecek. Çünkü henüz başlangıç aşamasında. Koşmanın yaygınlaşması başka pek çok şeyden farklı olarak bir moda veya trend değil. Daha derin ve köklü bir şey. Toplumsal bir dönüşüm ve bunun sebepleri var. Zamanlaması da rastlantısal değil. Bu dönüşüm yalnızca koşan insanları ilgilendirmiyor. Koşmayanları, hayatlarında hiç koşmaya-

cak bile olsalar etkiliyor. Koşmak bu dönüşümün veya paradigma değişiminin sadece bir parçası.

Bu nedenle koşmayı önce bir koşucu, sonra da bir hekim gözüyle yazmayı istedim. Kitap iki ana bölümden oluşuyor. Birinci bölüm, benim koşmaya koşucu gözlüğüyle bakışımın bir ürünü. “Neden?” sorusuna yanıt arıyor. Bu soruyu daha çok felsefe sorar. “Neden koşuyorum?” sorusu bence çok önemlidir. Örneğin, soğuk bir kış sabahı karanlıkta koşuya çıkan bir insanın bu soruya verdiği yanıtlar kendisiyle ilgili şaşırtıcı keşifler yapmasını sağlayabilir. Bu bölümde koşmanın toplumsal nedenleri, koşmanın insana neden iyi gelip onu geliştirdiği ve koşmanın toplumda karşılaştığı direncin sebepleri de irdeleniyor.

İkinci bölüm ise “Nasıl?” sorusuna yanıt oluşturuyor. Bu soruyu da sıklıkla bilim sorar. Burada da hekim şapkamı takıyorum. Koşu bilimi, bedenimizde ve zihnimizde koşarken oluşan değişimler, adaptasyonlar ve bunların genel sağlığınıza etkisi. Koşarken performansımızı nasıl artırabileceğimiz gibi pek çok “nasıl”. Bu bölümde yer alanlar bilimsel çalışmalardan süzülüp gelmiş sonuçlar. Elbette bunları bilmesek de koşarız ama bence bilinmesi önemli. Koşucu olmayanların da buradan genel sağlığımız, örneğin beslenmeyle ilgili önemli çıkarımlar yapabileceğini düşünüyorum. Bu bölümün sıkıcı bir tıbbi makaleye benzememesi için epeyce gayret sarf ettim. Böyle bir ton sezilirse lütfen yazarı 30 yıllık doktor ve akademisyen olması sebebiyle hoş görün.

Felsefe pek çok insan için bilimden daha zevklidir, ama her ikisi de çok önemlidir. Birbirlerini tamamlarlar. Biri olmadan diğeri boşlukta kalır. Bu kitabın iki bölümünden biri daha çok ilginizi çekebilir. Bu durumda yalnızca birini okuyabilirsiniz. Ama elbette yazar olarak benim dileğim ikisini de okumanız. Umarım keyif alırsınız.

Giriş

Koşmak insan bedeninin zirvesidir. Hepimizin içinde bizi iyiye, güçlüye ve sağlığa yöneltten bir potansiyel var. Koşunca yaşamımız uzuyor, kalitesi artıyor ve hastalık riskimiz azalıyor. Bedensel potansiyelimizin en üstlerine koşarak ulaşabiliyoruz.

Koşmak insan zihninin de zirvesidir. İnsanın kendi iradesi ve isteğiyle bedenine uyararak onu geliştirmesi ve ilerletmesi zihin için bir üst aşamadır. Koşmak bedensel olduğu kadar ve hatta daha fazla zihinsel bir aktivitedir. Koştukça beyin de sağlıklı yönde değişir. Daha yaratıcı, verimli ve mutlu oluruz. Bunu gösteren sayısız bilimsel çalışma var.

Bir açıdan bakıldığında dünyada iki grup insan bulunur: Koşucular ve koşmayanlar. Koşanların sayısı gittikçe artıyor. Yani koşmayan insanlar, koşucular arasına katılıyor. Yarışlar, koşu grupları ve kulüpleri hızla çoğalıyor. Bu harika.

Koşmak veya koşmaya başlamak yalnızca koşu ayakkabılarını bağlayıp sokağa, ormana veya koşu bandına çıkıp, hareket etmek değildir. Koşucu olmak zihinsel bir değişimle başlar. Koşmak insanın kendine, çevresine, topluma, olaylara bakışına ve onlarla ilişkilerine farklılık getirir. Her koşan insan yalnızca kendi bedenini ve zihnini değil, çevresini de değiştirir. Koşmak kendi kültürünü yaratır ve koşu kültürü tüm toplumu etkiler.

Koşucular olarak sayımız gittikçe artsa da hâlâ azınlıkta-
yız. Ailemizdekilerin, sevdiklerimizin, çevremizdeki insanla-
rın ve tanımadıklarımızın çoğu koşmuyor. “İsteyen koşar, is-
temeyen koşmaz” diye kestirip atılabilir. Bu en kolay ve üs-
telik doğru: “İsteyen koşar, istemeyen koşmaz.” Ama bu ko-
nu, üzerinde daha fazla düşünölmeyi hak ediyor. Çünkü koş-
mak yalnızca insanların bireysel sağlığını ve mutluluğunu
değil, içinde yaşadığımız toplumu da derinden etkiliyor. Koş-
mayan dostlarımızın bazıları bizi anlıyor ve destekliyor da
ama çoğu bizim sağlık takıntılı, aşırı yarışmacı, çılgın, ken-
dine âşık, uç insanlar olduğumuzu düşünüyor. Peki ya biz
koşmayanları veya daha genel olarak egzersiz yapmayanları
anlayabiliyor muyuz? Koşmayı onlara anlatabiliyor muyuz?
Yoksa onların yapamadığı ve büyük olasılıkla yapmayı hiçbir
zaman başaramayacakları bir şeyi gerçekleştirdiğimiz için
kendimizi biraz üstün mü görüyoruz? Dahası, kendimizi, ne-
den koştuğumuzu, koşmanın biyolojik, evrimsel ve felsefi ne-
denlerini yeterince anlayabiliyor muyuz? Koşmanın bizi ge-
liştirmesine yeterince izin veriyor muyuz?

Geçenlerde bir rüya gördüm. Bir münazara yapılıyor ve ko-
nuşmacılardan biri benim. Tartışılan konu: “Koşmak yararlı
mıdır? Zararlı mıdır?” Ben “yararlı”yı savunuyorum. İlk söz sı-
rası bende. Belli ki, iyi hazırlanıp gelmişim. Slaytlarımla koş-
manın sağlığa yararları konusundaki bilimsel çalışma sonuç-
larını bir bir sıralıyorum. Koşmanın insanı nasıl mutlu ettiğini,
deneyimlerimi anlatıyorum. Hatta daha inandırıcı olmak
için üzerimde koşu giysileri var. Rüya bu ya, karşıt konuşma-
cı ben anlatırken sigara içip bıyık altından bana gülüyor. “Ta-
mam, münazarayı kesin ben kazandım” diye geçiyor içimden.
Münazarada sigara içen tartışmacıya kim inanır? Zamanın
tamamını kullanıp konuşmamı bitiriyorum. Alkış bekliyorum
ama izleyicilerden tık yok, donuk yüzlerle bana bakıyorlar; şa-
şıyorum. “Oysa ne güzel konuştum” diye düşünüyorum.

Sonra söz sırası karşıt konuşmacıya geçiyor. Sigarasından bir fırt alıp, yana doğru üflüyor ve sadece “Koşmak zararlıdır” diyor. Bir anda tüm seyirciler ayağa kalkıp onu çılgınca alkışlıyorlar. “Bu haksızlık” diyecek gibi oluyorum, ama boğazım düğümleniyor. Karşıt konuşmacı sigarasından bir nefes daha çekip bana dönüyor, gülerek, “Ben onlara duymak istediklerini söyledim” diyor. Uyanınca kendime göre bu rüyanın bir analizini yaptım. Ben yine bendim, izleyiciler toplum ve karşıt konuşmacı ise toplumdaki bilgi kirlilikleri, komplo teorileri ve popüler kültürün kavramlarının içini boşaltıp onları değersizleştiren temsilcisi. Belki de sadece o gün akşam yemeğini fazla kaçırmışımıdır.

Bu kitabın çok satılması için bir hekim olarak koşmanın sağlığa zararlarını, dizlerimizi sakatlayacağını anlatıp insanlara en fazla, yürümelerini öğütleyebilirdim. Böylece koşmayan insanlar, “Oh, iyi ki koşmuyoruz” deyip rahatça ve huzur içinde yaşamlarını sürdürebilirler ve duymak istediklerini satın alabilirlerdi. Örneğin, çoğumuz tam olarak bizim gibi bir duruşu olan ve düşünen gazeteleri ve köşe yazarlarını okuyup diğerlerine kızmıyor muyuz? Ancak böyle bir kitap yazmak doğru ve ahlaklı olmazdı. Bu kitap koşanlar kadar, koşmayanlar, hatta koşmaya karşı olanlar için yazıldı. Bu nedenle izleyen bölümde koşmayanlara yazılmış bir mektup yer alıyor.

Ya da yine satışların iyi olması için hedef kitle olarak koşucuları belirleyip mucize ve kolay antrenman metotları bulduğumu ve bunları yaparlarsa büyük başarılar kazanacaklarını vaat edebilirdim. Bir metabolizma uzmanı olarak koşu performansını artıran mucize gıdalar ve beslenme yöntemlerini yazdığımı söyleyebilirdim. İddialı bir başlık ve kapak resmi bulur ve kısa yoldan başarının sırrını anlatabilirdim. Böyle pek çok kitap ve yazı var. Pek çok insan da bunu bekliyor. Bu da en az diğeri kadar yanlış ve etik dışı olurdu. Koşanlara da bir mektup yazdım.

Ben meslek yaşamının tamamına yakın bölümünü insan metabolizmasıyla uğraşarak geçirmiş akademisyen bir hekimim. Bu süre boyunca yapılan bilimsel çalışmalarda metabolizmamızın nasıl çalıştığı, koşmanın veya hareket etmenin bedensel ve zihinsel sağlığımız üzerine müthiş etkileri birbiri ardına ortaya çıktı. Koşmak artık tıpta bir alan ve hatta bir tedavi biçimi haline geldi.

Kendimi bildim bileli koşuyorum. Bu benim yaşamımın önemli bir parçası. Neden koştuğum, neden koştuğumuz, koşucuların toplumu, toplumun koşucuları nasıl etkilediği ve kısaca koşmak üzerine uzun uzun düşündüm ve okudum. Bu kitapta bir koşucu ve bir hekim gözüyle bildiklerimi, gözlemlerimi ve hissettiklerimi yazacağım. Umarım okuyucular üzerindeki etkisi rüyadakinden farklı olur.

Koşmayanlara mektup

Sevgili koşmayanlar,

Koşucu bir hekim olarak size koşmanın sağlığı, mutluluğı, verime harika etkileri olduğunu söylüyor ve koşmanızı salık veriyorum. Hekim öğütleri genelde saygıyla dinlenir ama uzun süre bu öğütlere uyulmaz. Biliyorum, bunun tersini söyleyen hekimler bile var. Ancak her insan, bedeninin ve zihninin tek sahibidir. Koşup koşmamak insanın kendi tercihidir. Koşmak istemiyor veya istiyor ama bir nedenle bunu gerçekleştiremiyor olabilirsiniz. Ya da koşma fikri size üzerinde düşünmeye bile gerek görmeyeceğiniz kadar uzak geliyor olabilir. Tüm bunlara saygı duyuyorum.

Asıl amacım, bu mektubu ya da kitabı bitirir bitirmez koşu ayakka-bılarınızı bağlayıp evin önündeki sokakta veya en yakın spor salonunda koşmaya başlamanız değil. Elbette bu da olası. Çünkü her koşmayan insan potansiyel bir koşucudur. Koşuya başlama zamanı bugün olabilir. Ama ben koşma olayına daha farklı bir gözle bakmanızı sağlamayı hedefliyorum. Bu bakışla koşu yaşamınıza girerse daha kalıcı olur ve daha fazla yarar görürsünüz. Hatta girmese bile yine de çok faydalı olur. Nasıl, anlatayım.

Toplum bireylerden oluşur. Koşma açısından bakıldığında siz koşmayanlar toplumun çoğunluğunu oluşturuyorsunuz. Bu yönden koşucular kendilerini çok daha yalnız ve farklı hissediyorlar. Sayıca fazla olduğunuz için koşmayla ilgili genel toplumsal görüşte sizin düşünceleriniz daha belirleyici. Bu nedenle koşmayı koşmayanlara anlatmayı önemli bu-

lurum. Toplumda yaygın olarak koşuyla ilgili doğru zannedilen ama aslında bilimsel gerçeğin tam tersi olan inanışlar var. Eminim, bir referandum yapılsa koşmanın sağlığa zararlı olduğu, insanın eklemlerini yıpratdığı veya en azından hiçbir işe yaramadığı açık ara kazanır. Belki siz de pek çok insan gibi koşup terlemenin olumlu etkileri olsa bile bu zahmete değmeyeceğine inanıyor, koşmanın zor ve acı verici bir şey olduğunu düşünüyor ve “Ben asla koşamam” diyor olabilirsiniz. Toplumun genelinde koşmaya karşı böyle bir önyargı, hatta karalama kampanyası var. Bundan etkilenmek, etkilenmemekten daha kolay. Ama referandumlardan her zaman gerçek ve iyilik getirecek sonuçlar çıkmıyor.

Genellikle, bize uzak ya da yaşamımızda yeri olmayan şeyler hakkında duyduğumuz olumsuzluklara inanmaya daha eğilimliyizdir. Bize ait olmayan özellikleri daha fazla eleştirir, yargılar ve karalarız. Aynı durum, hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımız konular için de geçerlidir. Olmadıklarımızın zararlı, bilmediklerimizin yanlış olması içten içe hoşumuza gider. Oysa bu özelliğimiz toplumdaki yaygın ötekileştirme ve dışlamanın sebebidir. Bizim gibi olmayanla, bizim gibi yapmayanla ilgili kötü şeyler duymak ve duyduğumuzda bunları paylaşmak isteriz.

Koşmayan insanlar koşuyla ilgili olumsuz ve uydurma haberlere daha çok inanma ve yayma eğilimindedirler. Gizli bir keyifle, hatta küçük bir zafer duygusuyla paylaşılan koşu karşıtı haberlere koşmayanların sosyal medya sayfalarında daha sık rastlanır. Daha da kötü ve zararlısı, koşma konusunda yeterince bilgi sahibi olmayan doktorların televizyonlarda ve gazete köşelerinde söyledikleridir. Bilmediğimiz bir şeyi öğrenmek veya en azından bunu kabul etmek yerine karalamayı tercih ederiz. Böylece içimiz rahat eder ve gönül rahatlığı ile eski yaşantımıza devam edebiliriz. Bu durum, bizim çaba sarf ederek elde edebileceğimiz özellikleri kazanmamızı engelleyen bir tuzaktır. Mesela işe “Benim koşmaya karşı bir önyargım var mı ve toplumda dolaşan fikirler benim görüşümü de belirliyor mu?” diye düşünerek başlayabilirsiniz.

Niyetim, koşmadığınız için veya koşucuları anlamadığınız için sizi eleştirmek değil. Böyle olsaydı yukarıda bahsettiğim önyargı tuzağına ben de düşmüş olurdum. Benim isteğim, koşmayanlar ve koşanlar-

la birlikte koşu kültürü olan bir toplum oluşturulmasına katkıda bulunmak. Koşu kültürü olan toplum herkesin koştuğu toplum demek değildir. Koşmak isteyenlerin buna daha kolay başladığı, daha rahat sürdürdüğü ve bunun diğerleri tarafından kabul edildiği toplum demektir. Örneğin, koşu kültürü olan bir toplumda belediyeler koşu parkurları ve ağaçlık alanlar inşa etmek zorunda kalır, taksiciler maraton günü trafik kesildiği için lanet okumaz, sokaklar, parklar, ormanlar daha güvenli ve bakımlı olur, insanlar birbirine gülümser, bağış toplayan koşucular buna gerek duyan insanların yaşamlarına daha fazla dokunurlar. Bunlardan başka da sayısız olumlu değişim olur. Koşu kültürü olan toplumda hem koşucular ve hem de koştımayanlar daha sağlıklı mutlu ve keyifli yaşarlar. Koşu kültürü oluşmasında siz koştımayanların rolü koşanlardan daha fazladır.

Sevgili koştımayanlar, sizden bir başka isteğim ise koşuya yalnızca bir spor olarak bakmamanız. Evet, koştmanın içinde yarışmak, kazanma isteği de var ama bu onun sadece küçük bir kısmı. Koşmak, bunun çok daha fazlası. İnsanın biyolojik varlığına yaklaşması ve aynı zamanda zihinsel bir iç yolculuk. Koşmak yalnızca birey olarak kendimizle ilgili değil, aynı zamanda toplumun içine yayılan bir iyilik, empati ve hoşgörü damarı. Ve bunların hepsinin biyolojik ve bilimsel temelleri ile çok derin sebepleri var. Bunları kitapta anlatacağım. Tam olarak bu sebeple kitap yalnızca koşanlar için değil.

Değişim genellikle küçük ama önemli farkındalıklarla başlar. Örneğin, sabah siz işe giderken karanlıkta koşan birini fark edip, içinizden onun anormal birisi olduğunu geçirmeyerek. Bir kavşakta size yeşil yaşıyorsa bile koşucuyu terli terli bekletmemek için ona yol verebilirsiniz. İşyerinizdeki sabah 5'te kalkıp koşmuş arkadaşınıza tuhaf insan gözüyle bakmayıp, takdir dolu birkaç sözcük söyleyebilirsiniz. Bir gazete köşesinde koştmanın zararlarını anlatan bir yazıyı refleks olarak sosyal medyaya sayfanızda paylaşmayabilir veya koşan bir yakınınıza "Kendini fazla yorma" demeyebilirsiniz. Daha da iyisi, bu dünyayı daha yaşanır bir yer yapmak için koşarak bağış toplayan bir arkadaşınıza küçücük bir bağış yapabilirsiniz ve kendinizle gurur duyabilirsiniz. Böylece koşucu dostu

olursunuz. Bu durumda genellikle insan, “Bir de ben deneyeyim” deyip biraz koşar. Gerisi kolay.

Koşanlarla koştımayanlar arasındaki sınır keskin değildir. Bir gün bakarsınız bir maratonun start noktasında karşılaşmışsınız. Start yerlerinin alışılmış, heyecanla karışık endişesinde birbirimizi tanımasak bile selamlaşıyoruz. Veya bir orman parkurundaki yokuşta göz ucuyla bakarak ve bir saniyelik bir kibirle yanımdan basıp gitmişsiniz. Bir maraton sabahı belki kendinizin belki de çocuğunuzun veya başka bir yakınınızın kahvaltısını hazırlıyorsunuz, gurur ve kaygı karışımı bir duyguyla. Akşam madalyaları önünüze koymuş, yorgun argın, makarnayla kutlama yapıyorsunuz. Nereden nereye gelmişsiniz.

Koşmak hem birey hem de toplum olarak bizim için gerekli. Siz en iyi si koşun, ama bu şimdilik mümkün olmasa bile koşuya bakışınızı biraz değiştirin. Kendinize ve çevrenize önemli bir katkı yapmış olacaksınız.

Koşanlarla koştımayanlar arasında sadece atılacak o ilk adım vardır.

Koşuculara mektup

Sevgili Koşucular,

Sağlığınız, zihniniz, çevreniz ve dünya için harika bir niteliğiniz olduğu için kutlarım. Öncelikle de bunu keşfettiğiniz için. Hepimizin koşuya başlama öyküsü bir keşiftir. Hem içe, kendi bedenimiz ve zihnimize hem de dışa yani çevreye yönelik bir keşif. Koşmak veya hareket etmek canlı olmanın temelidir. Bu, biz insanlara atalarımızdan miras kalsa bile günümüz ortamında yaşamımıza sokmamız için yeniden keşfetmemiz gerekti.

Bir insanın koşturmaca, telaş, yetişme ve yetiştirme kaygıları, başarı, para kazanma zorunlulukları ve sorumluluklar içinde geçen yaşamında koşuya da yer ayırması bir ilerlemedir. Bu bir zaman ve emek yatırımıdır. Koşmak kendisine yapılan bu yatırımı her zaman misliyle geri öder. Sağlık, verim, mutluluk ve başarı olarak.

Bununla birlikte yatırım ve kazanç için koşturmuyoruz. Hatta çoğumuz için koşmak, her şeye yatırım olarak bakılan madde odaklı bir dünyada biraz nefes almak için açtığımız bir pencere. Yine de koşmak bizi zenginleştirip, geliştiriyor. Koşanlar koştırmayanlardan üstün değildir ama koşan insan kendisinin koştırmayan halinden ileridedir.

Koşucular olarak çevremizdekilere karşı bir görevimiz var: Onları da koşmaya özendirmek. Koşmak evrim açısından bireysel olduğu kadar, toplumsal bir özelliktir. On binlerce yıldır var olmayı sürdürmek için iyi özelliklerimizin sadece birey olarak bizde olması yetmiyordu. Yaşadığımız toplumun diğer fertlerinde de bulunması gerekiyordu. Evrim yalnız-

ca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ölçekte de seçim yapar. Koşuyu başkalarına yaymak, bizim de daha rahat koşup, yaşayabileceğimiz bir çevre anlamına gelir. Koşmanın diğer insanlara da geçmesi için genellikle bizim sadece koşmamız yeter. Yani bulaşıcıdır. Bunun yanı sıra koşucu üst kimliğimiz de diğer insanları etkiler. Koşucuların bedeni, davranışları, dünyaya bakışları farklı olur. Bu da çevremizdekilerin koşuya başlamalarını kolaylaştırır.

Kendimize karşı da bir görevimiz var. Bedenimize. Günümüzün satış ve maddi kazanç odaklı, açgözlü dünyasında en büyük pazar insan bedenidir. Giysiler, vitaminler, diyetler, barlar, içecekler, ölçüm yöntemleri ve daha başka pek çok ürünün satış hedefi bizim bedenimizdir. Bu satışta çoğu kez etik ve doğru olmayan söylemler ve yöntemler kullanılıyor. En sık kullanılan yol, bizi bedenimizin yeterince iyi olmadığına inandırıp bu sorunu çözmek için onlardan başka çare olmadığına ikna etmek.

Elbette ürünler satın alıp, bunları kullanabilir, bazılarının faydasını da görebiliriz. Ama unutmamalıyız ki bizim koşucu bedenimiz bunların tamamından daha üstün ve önemlidir. Çoğuna da gereksinimi yoktur. Bunları satın almazsak başarılı olamayacağımıza bizi inandırmaya çalışan sisteme karşı çıkmalıyız. Koşmak kendi başına büyük başarıdır ve bu başarı yalnızca bizim bedenimize ve zihnimize, yani bize aittir. Koşucular olarak bedenimize sahip çıkmalı ve ürün satıcılarını ona saygılı olmaya zorlamalıyız.

Evrendeki her şey gibi koşucu kimliğimiz ve özelliklerimiz de onu beslemezsek geriler ve bir süre sonra kaybolur. Çıktığımız her koşu bu niteliğimizi güçlendiren bir tuğla gibidir. İnsanın her koşulda ve yaşamının her döneminde koşmaya devam etmesi kolay olmayabilir. Yalnızca iyi, keyifli, neşeli olduğumuzda değil; üzgün, kaygılı ve mutsuz olduğumuzda da koşabilmek önemli ve değerlidir. Hatta koşmak bu olumsuz duyguları hafifletir. Zihnimizi dinginleştirir, yaşamımızdaki pozitiflerin değerini anlamamızı kolaylaştırır. Negatiflerin etkisini azaltmamıza veya onları olduğu gibi kabullenmemize yardım eder.

Tüm yaşamınız boyunca böyle gururla koşmaya devam etmenizi dilerim.

Neden?

İçimizdeki koşma dürtüsü

Bulutlu ve soğuk bir günün sabahında, öğleden sonra fakültede anlatacağım derse göz atıp, slaytlarda düzenleme yapmak için kucagımda bilgisayar, evin salonunda oturuyorum. Salonun penceresi bir ilkokulun bahçesine yukarıdan bakıyor. Okulun hoparlöründen hangi müzik aletlerinden çıktığını ve hangi parça olduğunu tam kestiremediğim ama kulağıma tanıdık gelen bir ders arası melodisi duyuluyor. Parça henüz bitmeden ortalığı uğultu ve çığlıklar kaplıyor. Koltuktan kalkıp, pencereden dışarı bakıyorum. Okul binasından aniden onlarca çeşitli boy ve yaşlarda çocuk bahçeye fırlıyor. Bir köşeden diğerine gidip gelmeye başlıyorlar. Arkadan daha yavaş koşarak ve sonra da yürüyerek başka öğrenciler çıkıyor. Her çıkan anında hareketleniyor ve bahçenin içi adeta kaynayan bir çaydanlığa dönüşüyor. Ortalardaki herkes koşuyor. Kenarlarda duran çocuklar da var. Ancak koşanlar kenarda duranlara vuruyor, onlar da vuranları kovalamaya başlıyor. Herkes mutlu, gülüyor ve çığlıklar atıyor. Gürültünün şiddeti gittikçe artıyor ve bana tekrar çalışmaya dönmek için ders arasının bitmesini beklemekten başka seçenek kalmıyor. Ben de onları seyretmeye devam ediyorum.

Ortada kızlı, erkekli bir grup sözüm ona futbol oynuyor. Sözüm ona, çünkü top yerine tekmelenmekten yamuk yamuk olmuş bir pat su sisesi var. Herkes onun arkasında. Ka-

le yok, takım yok, kural yok. Belli ki şişeye şut atmak değil, yalnızca koşmak peşindeler. Onların arasında olup pet şişeye bir tekme de ben atmak istiyorum. Sonra bunun ne kadar komik görüneceğini düşünüp gülümsüyorum. Arada şişman olanlar, çok kısa boylu çocuklar, hatta ayağı aksayan bir oğlan ile kolu alçıda bir kız da var, onlar da koşuyor. Bize bu yaşta anlamsız gibi görünse de amaç koşmanın kendisi. İçgüdüsel olarak koşuyorlar ve büyük bir keyif alıyorlar. Harika bir görüntü, adeta bir festival. Ben de seyrederek eğleniyorum. Beş dakika sonra o parça tekrar duyuluyor ve hepsi kırmızı yanaklar ve dağılmış önlük yakalarıyla bu kez hüzünlü yüzlerle ve yavaşça yürüyerek içeri giriyorlar.

Sonra herhalde hazırladığım dersin de etkisiyle, aklıma 30-40 yıl sonra bu çocukların yüzde 20'sinin diyabetli, yarıdan çoğunun, hatta belki de dörtte üçünün şişman, üçte birinin hipertansiyon hastası olacağı geliyor. Ne yazık ki, bu yüzdeler tahmini oranlardan daha fazla olarak bile gerçekleşebilir. Yüreğim burkuluyor. Bir an içimi bu kadar hareketli çocuklar için durum böyle olmaz umudu kaplasa da sonra bizim neslin onlardan daha aktif olduğunu anımsıyorum. Benim bundan 40 yıl önce ilkokul bahçesinde beraber koştuğum çocukluk arkadaşlarımdan çoğu şişmanladı, önemli bir kısmı şeker veya hipertansiyon hastası oldu bile. Kural bozulmayacak ve bu çocuklar da yıllar geçtikçe hareketliliklerini kaybedecekler. Sınavlar, sınav hazırlıkları, iş gücü arasında, geleceklerine yatırım yapmak isterken çelişkili bir şekilde kendi ömürlerini kısaltacaklar. Bu çok acı.

Küçük yaşlarda bu kadar hareketli olan ve koşmayı seven insan neden yıllar geçtikçe kendi seçimiyle yavaşlıyor? Niçin büyük bir çoğunluğumuz tamamen hareketsiz kalıyoruz? Hepimiz bir süre önce okulumuzun bahçesindeki çocuktuk. O zaman koşmaktan büyük bir zevk alırken ve hiçbir zorunluluk olmadan keyifle koşarken niye bunu kaybet-

tik? Tüm hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da çocukluk çağı oyunları erişkin yaşam için içgüdüsel bir hazırlıksa neden ileriki yıllarda bu yeteneğimizi kaybediyoruz ve çocuklukta hazırlandığımız şeyi büyüyünce yapmıyoruz? Neden koşmaktan aldığımız keyfi ve anlamı kaybediyoruz? Çocukluk çağı oyunlarımızın çoğu son derece hareketli ve koşarak oynanıyor. Saklambaç oynarken sobelemek için koşup, yakar toptan kaçıyoruz, ip atlıyor veya bu okulun bahçesinde olduğu gibi sadece koşuyoruz. Bu oyunlar sosyal olduğu kadar biyolojik yaşama da bizi hazırlıyor ve rastlantısal olarak ortaya çıkmıyorlar. Ancak insan türü büyüdükçe sosyal varlığının esiri olup biyolojik varlığından uzaklaşıyor.

Dünyada çok önemli ve özel bir fiziksel engeli olmayan herkes koşmuştur. Hem de binlerce kilometre. Koşmakla hiç ilgisi olmayan ve erişkinliklerinde bunu akıllarına bile getirmeyenler de dahil. Hiç yüzmemiş, futbol oynamamış, bisiklete binmemiş, tenis oynamamış milyonlarca insan olabilir ama hemen herkes koşmuştur. İçgüdüsel olarak. Farkında olmasak da hepimiz koşucuyuz. Zamanında çok antrenman yapmış koşucular. İnsan vücudu koşmak için yaratılmış. Bunun için koşmak bizi mutlu ediyor, sağlığımızı güçlendirip, ömrümüzü uzatıyor, hem de başka hiçbir etkenin yapamadığı kadar. Ama çoğumuz bunun farkında bile değiliz. Pek çok kişinin bunu okuduğunda, "Bu benim için geçerli değil, ben bırak koşmayı yürümekten bile nefret ediyorum. Fırsat olsa bir sokak ileriye arabayla giderim" dediğini duyar gibi oluyorum. Çünkü böyle denildiğini çok duydum. Bunu övünerek söyleyenler bile var. Bu, kendi bedenimizden kopuşumuzun veya koparılışımızın açık bir göstergesi. Ne iyi ki, gerçek değil. İçimizde hiçbir zaman kaybolmayan okul bahçesindeki çocuğu serbest bırakırsak, ki aslında bu bedenimiz ve zihnimizin fabrika ayarı, koşmaktan ne kadar keyif aldığımızı fark edeceğiz.

Evet, koşmak bizim fabrika ayarımız. Özgürce ve keyifle koşmak. Bize iyi gelecek, sağlığımızı güçlendirip yaşamımızı uzatacak her şeye doğa keyif eklemiş. Yapalım diye. Ama çoğu insan bu basit biyolojik gerçekten çok uzak. Bu zihnimizin ve onun ürünü olan günümüz yaşamı ve toplumunun bize oynadığı kötü bir oyun. Kendimizi hapsettiğimiz dar alanlar içindeki küçük yer değiştirmelerimizi bedenimizin en fazla yapabileceği hareketler sanıyoruz.

Zihnimizle ürettiğimiz teknoloji geliştikçe hareketsiz kalıyoruz. Artık bedenimize kendi enerjisini kullanmadan hızla yer değiştirtecek olanaklara sahibiz. Asansöre binip birkaç saniyede beş kat çıkıyoruz, arabaya binip trafik izin verirse hızla istediğimiz yere gidiyoruz, birkaç saatte başka bir ülkeye, hatta kıtaya uçabiliyoruz. Tüm bunlar hız algımızı da değiştirdi. Arabanın, uçağın penceresinden oturduğumuz yerde hızla yer değiştirme görüntülerine alıştık. Yürümeyi veya koşmayı sadece bedenimize yer değiştirecek aktiviteler olarak görürsek bu hızı küçümsüyor ve yapmıyoruz. Kendi beynimiz bunları çok daha hızlı yaptırabilecek aletleri üretebiliyor. Ama koşmak, sadece yer değiştirmekten çok daha fazlası. Bizi mutlu ediyor, ömrümüzü uzatıyor, bedenimizdeki tüm sistemlerdeki hastalık riskini ve yaşlanma hızını azaltıyor, zihinsel verimimizi artırıyor. Koşmak, bu dünyada daha fazla ve kaliteli yaşamak için talepte bulunmak demek. Başka hiçbir parametre yaşamımızı koşma kapasitemiz kadar olumlu etkilemiyor. Bu rastlantısal değil, evrimsel temelleri var. Tam olarak bunun için bedenimizdeki sistemler koşmak için yaratılmış ve koşmaya sağlığı güçlendirerek yanıt veriyor. Koşmak bu gezegenle olan bağlantımızı artırıp üzerinde daha uzun süre canlı kalabilmemizi sağlıyor.

Başka bir gün, farklı bir grup insan ve bu kez erişkinlerden oluşuyor. Soğuk ve rüzgârlı bir kasım sabahında İstanbul maratonunun başlangıç noktasında ayakta duruyorlar.

Islak otoban üzerinde İstanbul'un, Türkiye'nin ve dünyanın değişik yerlerinden kalkıp gelmiş bu insanlar heyecanlı bir bekleyiş içindeler. Hem ısınmak hem de heyecanlarını bastırmak için oldukları yerde hafifçe sıçırıyorlar. Çok kalabalık, hatta sıkış tıkış ama herkes hareketli. Bir an önce koşmaya başlamak için sabırsızlar. Bu insanların hissettikleri ders arasına koşarak çıkan ilkokul öğrencilerinden farklı değil. Hepsi o heyecanı ve keyfi yaşamlarının daha ileri yıllarında tekrar keşfetmiş kişiler. Umut verici. Start tabancası ve ders arası melodisi aynı etkiyi yapıyor ve insanlar aynı ilkokul çocukları gibi yola atılıyorlar. Bunlardan birkaçı hariç binlerce kişiden hiçbirisi dereceye giremeyecek, adlarını kimse duymayacak, yakınları dışında bu koşuyu yaptıklarını kimse bilmeyecek. Belki kendileri bile bir süre sonra unutacaklar. Ama çok heyecanlı ve istekliler. Bu duygular da içgüdüsel. Bedenimizin, içimizdeki biyolojik insana bir çağrısı. Yarışın köprü üzerindeki ilk kilometresi tam bir okul bahçesi atmosferinde geçiyor.

Çok farklı bir zaman. Yer, kurumuş Tuz Gölü'nün kıyısı. Şereflikoçhisar ile Aksaray arası bir nokta. Bir yaz gecesi, ancak yükseklikten dolayı hava soğuk. Saat sabaha karşı iki. Binlerce yıldır sakın ve sessiz bekleyen bu eşsiz güzellikteki yerin bu gece konukları var. Yaklaşık yüz koşucu karanlıkta çevredeki dağlardan göle doğru esen serin rüzgârda kafa lambalarını takmış bekliyorlar. Az önce kıl çadırlardan içinde uyudukları sıcak uyku tulumlarından çıkmışlar. Yarım bu beyaz cenneti aydınlatmaya fazlasıyla yetiyor. Uzaktan çevre köylerdeki köpeklerin havlamaları duyuluyor. Onlar da şaşırmış olmalılar.

Bu insanlar "Runfire Cappadocia" ultra maratonunun koşucuları. Gündüz yine Tuz Gölü'nün göz alıcı parlaklığında ve yakıcı sıcağında 20 kilometre koşmuşlar. Kısa bir dinlenmenin ardından gece aynı coğrafyanın başka bir rotasın-

da koşacak ve doğan güneşi koşarak karşılayacaklar. Bazıları daha önce koşmuş ve antrenmanlı insanlar ama çoğunun ilk yarışları. Yaşları, cinsiyetleri, işleri, dünya görüşleri, dilleri, inançları, kiloları birbirinden farklı ama hepsi de sabaha karşı bu kuş uçmaz kervan geçmez coğrafyada koşmak için sabırsızlanıyorlar. Yeni olanların pek çoğu bedenlerindeki bu gücün nereden geldiğine şaşırmış durumda. Yzlerdeki alışkın olunmayan ortam ve durumun verdiği küçük endişe koşmaya başladıktan sonra kayboluyor. Bitiş çizgisine güneşi yolda koşarak doğurmuş olarak gururla ve mutlulukla giriyorlar. Pek çoğu, yaşamında böyle bir şey deneyimlemediğini söylüyor. Bunları hissetmek ve yapmak için özel insan olmak gerekmiyor. Bu kişiler toplumda çılgın veya çatlak olarak tanımlanabilecek farklı bir kişilik yapısına sahip değiller. Sadece bedenlerinin kendilerinden ne istediğini anlamışlar ve yapılması iyi olana bir keyif eklendiğini fark etmişler. Yarıştan sonra içlerine glerine, okullarına, ailelerine, sorunlarına, amaçlarına ve umutlarına geri dönecekler.

Koşma dürtüsü hiç koşmayanlar da dahil hepimizin içinde var. Fiziksel olarak da koşmak için yaratılmışız. Bunu görmek istiyorsanız bir boy aynasında çıplak bedeninize bakın. Görüntü istemediğiniz gibi olabilir. Gbeklenmiş, ense niz kalınlaşmış, gerdanınız sarkıyor, dizleriniz ağrıyor, tansiyon ve şeker ilacı kullanıyor olabilirsiniz. Ama dikkatle incelerseniz vücudunuzun şeklinin, eklemlerinizin açılarının, uzuvlarınızın oranlarının koşmak için yaratılmış olduğunu görebilirsiniz. İçinizdeki yıllardır şans verilmemiş bu koşucuyu fark edebilirsiniz.

Biyolojik insanı uyandırmak ve kendimizle barışmak

Çocukluğumuzda ne hayallerimiz vardı? Hepimiz dünyaya şampiyonu sporcu, Nobel kazanan bilim insanı, şair, astronot, ünlü bir aktris veya başka şeyler olacaktık. Olmadı. Albert Einstein, Marie Curie, Nâzım Hikmet, Sophia Loren, Pele olamadık. En iyi olamayacağımızı anlamamız biraz sancılı oldu ama yaşamımızda önemli bir adımdı. Sonra umutları ve hayalleri revize edip küçülttük. Onların da çoğu gerçekleşmedi. Bazı alanlarda iyi, yetenekli, hatta vasat bile değildik. Bunu kabullenmek de kolay olmadı. Hedefleri biraz daha küçültüp, daha dar alanlarda daha ulaşılabilir şeyler hayal ettik. Bunların bile yalnızca bir bölümünü başarabildik. Gerçekleştirdiklerimiz ve olamadıklarımızla birlikte bugüne geldik. Biz olduk. Bazı alanlarda olabileceğimizin en iyisine yaklaştık, ama bazılarında ise potansiyelimizi gerçekleştiremedik. Hepimiz için az veya çok durum böyle. Çocuklukta ki beklentilerimizden çok uzaktayız. Bu durum aslında son derece normal. Ancak çoğu insan olamadığı ve başaramadığı şeyler için kendisiyle sürekli kavga ediyor. Hayallerini küçültemeyenler daha da fazla böyle. Bu, en temel mutsuzluk kaynaklarından biri. Koşmanın insanın kendisiyle barışmasıyla yakın ilgisi var.

Sosyal alanlarda insanın potansiyelinin en üstünü gerçekleştirmesi iki temel etkene bağlıdır. Kendisi ve çevre. Yani

yetenekler ve fırsatlar. Yetenek insanın hücrelerinde, moleküllerinde ve sinapslarında gizli, yapısal ve işlevsel bir özelliktir. Bir çeşit piyangodur. Ancak uygun ortam bulamaz ve yeterince tekrarlanmazsa ortaya çıkamaz. Yani fırsat da gerekir. Yalnızca yetenek veya yalnızca fırsat bir sonuç vermez. Gelişmiş toplumlar, içlerindeki yetenekli bireyleri fırsatlarla buluşturup onlardan maksimum verimi almayı başaranlardır. Bazı toplumlarda ise yetenekler ile fırsatların buluşması zordur. Birkaç dizeyle tüm duyguları anlatabilecek şairler, dünya şampiyonu atletler, bilim insanları kendilerine vurmuş piyangoyu fark etmeden geçip giderler. Ancak bu çapta yetenek sahibi bireyler toplumda çok seyrek ortaya çıkar. Büyük olasılıkla onlardan biri değiliz. Ancak hepimizin daha düşük düzeyli de olsa önemli ve fark yaratacak yetenekleri vardır. Geç fark ettiğimiz yetenekler ve ulaşamamış potansiyeller bizi mutsuz eder.

Sosyal varlığımız yaşamımızın en göz önündeki ve değer verdiğimiz yönüdür. Bu açıdan hepimizin pek çok harika özelliği var. Ama birçok yönden de kendimizi yeterince gerçekleştiremediğimizi düşünüyoruz. Kurduğumuz tüm sosyal sistemler, işyerleri, okullar, dernekler, gruplar, hatta aileler kendi potansiyelini gerçekleştiremediğini düşündüğü için kendisiyle ve çevresiyle kavga eden insanlarla dolu. Bunlar bizleriz. Bu durum hem kendi yaşamımızı hem de toplumu olumsuz etkiliyor. Hepimizin daha iyi olabilecekken olmadığımızı düşündüğümüz alanlar, bizim kendimizle ve çevremizle ilişkimizi bozuyor. Kurumlar, gruplar, hatta aileler içindeki ilişkilerde anlamsız kişisel sürtüşmeler ve sorunlar ortaya çıkıyor. Tüm bunlar bizim sosyal varlığımızla veya kişiliğimizle ilişkili. Bu kavga; verimimizi, mutluluğumuzu ve sağlığımızı derinden etkiler.

Bir de içimizde biyolojik insan var. Gerçek biz. Bu, bilinen evrendeki en gelişmiş sistem. Biyolojik varlığımız kusursuz ta-

sarlanmış döngülerle yaşamını sürdürür. İçimizde gerçekleşen moleküler olaylar, hormonlar, sinir iletileri, DNA, iyileştirme mekanizmaları, beyin ve başka milyonlarca şey ile bunlar arasındaki uyumlu çalışma biyolojik insanı oluşturur. Bunlar olmadan, biz olamayız. Bu durum en mutsuz, gölgesiyle bile kavga eden, aksi, kendine kızan, hatta kendinden nefret eden insanlar için bile geçerlidir. Sosyal yönümüz bizim sadece dar bir açıdan sınırlı görünüşümüz. Biyolojik varlığımız olmadan sosyal kişiliğimizin ve onun ulaştığı potansiyelin, statünün, takdirin, unvanın, paranın bir değeri yok. O olmadan veya o sağlıklı olmadan hiçbir şeyi başaramayız. Bu gerçeklikten kopmuş ve yaşamımızı sadece sosyal varlığımızın dar, kaprisli, mutsuzluğa eğilimli, tatminsiz dünyasına hapsediyoruz. Biyolojik varlığa değer vermemiz, sosyal varlığın da performansını artırır ve potansiyelinin gerçekleşmesini kolaylaştırır.

Çoğu insan için sosyal varlığın açgözlülüğe, mutsuzluğa, kıskançlığa ve kavgaya yatkınlığına karşın biyolojik varlığımız böyle değildir. O başkalarıyla değil, kendisiyle yarışır. Daha iyiye ve daha güzele doğru. Affedici ve iyileştiricidir. O, evrimin milyonlarca yılda yetiştirip içimize yerleştirdiği bir yaşam ustasıdır. Sosyal insanın olası zayıflıklarını, saçmalıklarını, kendine verdiği zararları telafi eder. Örneğin, sosyal insan sigara içer, tıknırcasına yer, diyet yapıp kendini aç bırakır, uyuşturucu kullanır, kendine kızar, kendinden nefret eder. Biyolojik insan bunların hepsini hisseder, bunların bize zarar vermemesi için çalışır; sigaranın, fazla yemenin, aç kalmanın, stresin etkilerini görüp azaltmaya çalışır. Enfeksiyonları yener, kanserle başa çıkar, tıkanan damarları açıp, zihnimizi korur, stresin bizi öldürmesini önler ve bize dayanma gücü verir. İçinde inanılmaz güçlü mekanizmalar vardır. O çok donanımlı ve kuvvetlidir. Her şeye adapte olup bizi ayakta tutar. Sosyal insanın kurup döktüklerini, bozduklarını, kendine verdiği zararları şefkatli bir anne gibi derle-

yip toplar. Hiç kızmaz, umudunu yitirmez. En zor durumlarda bile bizi iyiye ve iyileşmeye yöneltir. O bizim içimizdeki gelişme, iyileşme potansiyelidir. Unutsak veya görmesek bile aslında biz oyuz.

Biyolojik insan sessiz, sakın ve alçakgönüllüdür. Başarıklarını bizim başımıza kakmaz. Onun nasıl çalıştığını hissetmeyiz bile. Belki de bu yüzden kolayca unuturuz. Bizi yürütür, koşturur, dağlara çıkartır. Nefesimizi, kalp atışlarımızı tam olması gerektiği şekilde ayarlar, yediklerimizi sindirip gereken organlara enerji olarak gönderir. Nerede bir sorun varsa bağışıklık ve iyileştirme sistemlerini yine olması gerektiği kadar devreye sokar. İçimizdeki milyonlarca molekülün, hormonların, birbirleriyle uyum içinde çalışmasını sağlar. Kendini yeniler ve iyileştirir. Uyurken bile o bizi korur ve sağlıklı kılar. Hatta sağlıklı uyumamız bile onun marifetidir. Tüm bunların bizim sosyal insanımızın değişken, güvenilmez, ne yapacağı belli olmayan inisiyatifine yani bilincimize bırakılmamış olması bizim için büyük şanstır. Yoksa yaşayamazdık. İçimizdeki biyolojik insan dediğimiz geribildirimlerle çalışan, kendini iyileştirme ve geliştirme potansiyeli olan sistem, evrimin bir harikasıdır.

Biyolojik varlığımıza yaklaşmak, onu dinleyip, ona saygı duymak, sosyal varlıktan vazgeçip bir hayvan gibi içgüdüleriyle yaşamak demek değildir. Tam tersi sosyal varlığımızın çevreyle daha uyumlu, sağlıklı, kestirilebilir ve verimli olması için bir gerekliliktir. Kendimizi kusurlu, eksik, başarısız, istediklerini gerçekleştirememiş biri olarak değil, mükemmel düzenlenmiş bir doğa harikası olarak görebilmektir. Yani sosyal varlığı kabul edip kendimizle barışmaktır. Dünyaya gelerek zaten bize vurmuş olan piyangoğunun, kısacası yaşamın keyfini çıkarmaktır. Bedeninin farkında olmayan bir insan zihinsel olarak ne kadar gelişmiş olursa olsun kendi kapasitesinin maksimumuna çıkamaz.

İçimizdeki biyolojik insana ne kadar çok yaklaşırsak o kadar sağlıklı ve uzun ömürlü oluruz. Ondan ne kadar uzak yaşırsak o kadar çok hastalıklara yakalanır, kısa, verimsiz ve mutsuz yaşarız. Bu bir seçimdir. Herkes kendi biyolojik varlığının kapasitesinin değişik düzeylerinde yaşamayı tercih edebilir. Kimimiz yüzde 10'unu, kimimiz yüzde 90'ını kullanırız. Bu seçim, yaşamın yalnızca sağlık veya fiziksel performansını değil, verim ve mutluluğunu da direkt olarak etkiler.

Biyolojik insan, içindeki potansiyeli ortaya çıkarabilmek için uyarana gerek duyar. İnanılmaz bir adaptasyon potansiyeli vardır. Koşmak bedenimize verebileceğimiz ve onun yararlı adaptasyonlarını ortaya çıkaran en önemli uyarandır.

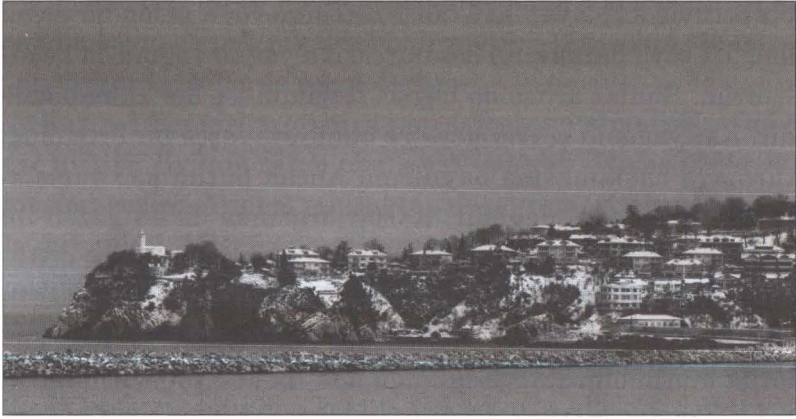
Koşmakla bedenimizdeki tüm sistemlerin çalışmasının hızlanması, aralarındaki iletişimin, kan ve oksijen akımının, beyin işlevlerinin artması ve başka etkiler bizi geliştirir. Bedenimiz ve içindeki mekanizmaların daha fazlasını yüksek hızlarda kullanmak biyolojik insanımızın farkına varmamızı sağlar. İçimizdeki bu alçakgönüllü devi fark etmek bizi mutlu eder. O bizim en güçlü, güvenilir, iyi, sağlam yönümüzdür. Sosyal insanın kendisiyle ve çevresiyle ettiği kavgalar anlamsız ve küçük görünmeye başlar.

Biyolojik insan bizden ona zarar vermememizi ve onu geliştirmemizi ister. Zarar vermemek sigara, tıkınırcasına yemek, uyuşturucu, hava kirliliği gibi etkenlerden uzak durmakla, geliştirmek ise hareket etmek ve özellikle koşmakla olur. Böylece sosyal ve biyolojik varlıklar arasında bir kazan-kazan ilişkisi ortaya çıkar. Bu ikisi daha sağlıklı, mutlu, kendimizle barışık ve verimli olmamızı sağlar. İnsan koştukça kendini tamamlar. Olabileceğimiz en iyi kendimize doğru yol alırız. Kimsek o oluruz. Kimsek onunla barışırsız. Toplumdaki gerçek yerimizi ve değerimizi anlarız. Ne kadar önemli ve özel bir canlı olduğumuzu fark ederiz. Koşmak kendiyile barışık, mutlu bir insan olmamızı kolaylaştırır.

Benim koşuculuğumun kökenleri: Çocukluk

Çocukluğum Zonguldak'ta geçti. Bunun için şanslıyım. Bir tarafı kayalık bir uçurum üzerinden denize, diğer tarafı ağaçlar içinde tek veya iki katlı evlerin etrafında sıralandığı dar yola bakan büyük bir evde yaşıyorduk. Odamın penceresinden şaşmaz bir düzen ve dakiklikle yakındaki deniz fenerinin ışığı yaprakların ve dalların arasından süzülerek girer, duvarda ilerleyip kapıya ulaşmadan kaybolurdu. Tüm  ocukluğum ve gençliğim boyunca fener ışığının döngüsü bir kez bile bozulmadı. Bu ışık benim yaşamının ilk yıllarının değişmez arkadaşı ve vazgeçilmez bir anısı oldu. Fener ışığının her geçişinde duvardaki gölgeleri başka bir şeye benzetmeye çalışarak uyuyakalırdım. Gölgeler bazen iyi, bazen de kötü ve korkunç şeylere benzerdi. Oturduğumuz mahallenin adı da bu nedenle Fener Mahallesi'ydi zaten. Kış günlerinde Karadeniz'in azgın dalgalarından kopan sepkenler evin camlarını ıslatır, yine böyle günlerde denizden dalga seslerinin değişik anlarda kayalara vurmasından kaynaklanan sürekli bir uğultu yayılırdı. Sanki deniz kaynıyormuş gibi gelirdi bana.

Fener Mahallesi o zamanlar ülkenin en önemli ve stratejik yeraltı zenginliği olan kömürü çıkartan ve dönemin en büyük devlet kuruluşlarından biri olan kömür işletmelerinin yönetici, mühendis ve doktorlarının oturduğu bir lojman



Kar altında Fener Mahallesi (fotoğraf: İ. Kerem Öztürk).

semtiydi. Yeşillikler içindeki Fener Mahallesi'nde okuduğum okullar, tenis kortları, plaj, basketbol ve futbol sahaları, stadyum, kapalı spor salonu ve çocuk parkı vardı. Bu tesislerin bir bölümü kömür madenlerini daha önce işletmiş olan Fransızlar tarafından kurulmuş, onlar madenleri Türkiye Cumhuriyeti'ne devredince kullanılmaya devam etmişlerdi. Fener'in çocukları da hareketli, sporla, doğayla haşır neşir ve mutluydular. Bu nedenle diğerleri gibi ben de şanslı bir çocukluk geçirdim.

Zonguldak hem deniz hem de ormanlarla iç içe geçmiş bir şehirdir. O yıllarda daha da öyleydi. Orman şehrin içine kadar iner, şehir de denizi iki büyük koluyla kucaklamış gibi dururdu. Şehrin insanları yüzlerini denize dönmüş yaşarken, beni arkadaki ormanlar daha çok çekerti. Ormanın koyuluğunu, gizemini, hatta biraz korkutucu olmasını severdim.

Şimdi anlatacağım, benim herhalde ilk arazi koşusu anımdır. Belki de ben öyle hatırlıyorum. Pek de önemli değil. Çocukluktan beri insanların büyük çoğunluğu tarafından "kötü hava" olarak kabul edilen havalara bir tutkum var. Örneğin soğuk, sıcak, fırtına, sis beni mutlu eder. Şehri kalın

bir örtüyle kaplayan kar tabakası, güneyden gelen bir sıcak dalgası veya bardaktan boşanırcasına yağan yağmurla keyiflenirim. Bunlar arasında birinci tercihim ise her zaman karıdır. Kar yağışını seyretmeye ve bunun yavaşça bir örtü oluşturmaya başlamasına bayılırım. Ancak bütün kar yağışları birbirinin aynı değildir. Karlar arasında da en güzeli ilk kardır. Uyumaya başlayan bitkilerin üzerine doğanın örttüğü bu battaniyenin yavaşça serilişi beni de güvende hissettirir. İlk karı görmek için sabırsızlanır, karın erken geldiği kışlarda mutlu olurum. Çocukluğumda ilk kar yağarken havalara uçardım, hâlâ çocuk gibi sevinirim. Kasım ayından itibaren havalar soğumaya başladığında her sabah ilk iş pencereden dışarı, kar yağmış mı diye bakar ve genellikle yağmamış olduğu için umudumu ertesi güne bırakırdım. İlk kara dokunmak benim için adeta bir ritüeldi.

İlkokuldaydım ve bir yılbaşı günüydü. Bir gün önce radyo Balkanlar'dan soğuk hava dalgası geldiğini ve yurdun bir bölümünün yeni yıla kar örtüsü altında girebileceğini söylemişti. O gece heyecan ve umutla uyudum. Ne var ki sabah kalktığımda etrafta kar yoktu. Zonguldak'ı çevreleyen dağlar dik olarak yükselir ve yakın tepelerin yüksekliği bile 500-600 metrelere ulaşır. Evden karşı tepelere baktım. En üstlerine gece kar yağmıştı. Kar örtüsü Zonguldak şehrine birkaç tipi sağanağından sonra, tepelerden yavaş yavaş inerek gelirdi. Okula gittim, ders sırasında gözlerim pencerede, kar yağmasını bekledim. Eve dönerken kar üstünde yürüyeceğimi hayal etmiştim. Yağmadı.

Yılbaşı olduğu için okul yarım gündü. Öğlene doğru okuldan çıktığımda tepelerin üstü hâlâ karlı ama şehir sadece ıslaktı. Dersler boyu gözüm sınıfın penceresinde, kar beklemiş ama o bir türlü gelmemişti. İçimi bir burukluk ve yenilgi hissi kapladı. Bir cesit hayal kırıklığı ve boşluk duygusu. Birkaç dakika sonra aklıma belki tüm yaşamımı etkileyecek bir fi-

kir geldi. “Kar (kötü hava) sana gelmiyorsa sen ona git.” Yaşamım boyunca pek çok kez bunu yaptım. Biraz da kötü hava için dağlarda, çöllerde çok dolaştım.

Kar 1-1,5 saatlik yürüyüş mesafesinde olmalıydı. Önce eve gittim. Evimiz zaten okula çok yakındı. Hızlıca öğle yemeğimi yedim. Annem mutfakta yılbaşı yemeği hazırlıklarıyla meşguldü. Misafir de gelecekti, işi başından aşkındı. Konuşmadık. Anneme, engel olmasın diye böyle yaramaz planları söylemezdim. Babama yaptıktan sonra bazen anlatırdım. Bir şey söylemez ama endişelenip, yüzü gerilirdi. Evden çıkmadan cebime bir elma koyup, yüksek mahallelere doğru yürümeye başladım.

Zonguldak’ın en yüksek semtlerinden biri Rüzgârlımeşe’dir. Buraya bizim oturduğumuz deniz kıyısındaki Fener Mahallesi’nden döne döne, dik ve virajlı yokuşlardan çıkılırdı. Her dönemde manzara biraz değişir, şehrin ve önündeki denizin görüntüsü gittikçe uzaklaşır ama daha da güzelleşirdi. O gün de soğuk ve gri Karadeniz’e bakarak yokuş yukarı yürümeye başladım. Göz yanılsamasıyla karşıdaki tepeler insana üzerinde durduğundan daha alçak gelir. Karşı tepelerde bu yüksekliklerde kar olmasına rağmen Rüzgârlımeşe’nin en üst evlerinin hizasında bile kar yoktu. O zamanlar şehir Rüzgârlımeşe’de biterdi. Sanırım hayatımda ilk kez kendi başıma evden bu kadar uzaklaşıyordum. Korktum ama kar beni kendine çekmeye devam etti. Ormanın içindeki yoldan yine yokuş yukarı yürümeye devam ettim.

Buradan bir saat yürüme mesafesinde ve daha yükseklerde Rat adında bir yer daha vardır. Rat, çok dik bir yamaçta bir yolun iki tarafına sıralanmış, tek katlı maden işçisi lojmanlarından oluşan bir köydür. Her dönemecin arkasında kar göreceğimi umarak ve görmeyince sinirlenerek Rat’a geldim. Rat’ta bile kar yoktu. Buradan daha ileri gitmek riskliydi, çünkü ileride başka bir yerleşim yeri yoktu. Neyse ki bu-

raları az çok biliyordum. Çünkü babamla hafta sonları bu orman yollarında arabayla gezmeye çıkardık. Dönmeyi düşündüm ama çok yakın tepelerin üzerinde kar da görülmeye başlamıştı. Yoldan yukarı doğru devam ettim, bir sırtın üzerine çıkınca yol düzleşti epeyce, uzaklar görünmeye başladı. Kar falan yoktu, asfalt simsiyah bir yılan gibi uzanıyordu. Yolun kara girmeyeceğini anlayınca başımı kaldırıp, soldaki tepele- re baktım. Ağaçların üzerinde kar vardı. Sonra tüm cesareti- mi toplayıp, yola dik olarak ormana girdim ve sık orman için- de bir patika bularak tırmandım ve on dakika sonra ilk kar karşıma çıktı. İşte tüm isteğim buydu. Kar önce sulu ve yu- muşaktı. Birkaç dakika daha tırmanın sertleşti. Kartopu yaptım, kara yattım. Çok keyifliydi.

Ancak durunca hızla üşümeye başladım. Yokuş yuka- rı çıkarken soğuğu hiç hissetmemiştim. Ormanda yalnız ol- ma fikri de korkutmaya başladı. Şimdi düşünüyorum, o sıra- da bir tipi başlasa dönüş patikasını bulamayıp paniğe kapıla- bilirdim. Sonuç kötü olabilirdi. Ellerim kartoplarının etkisiy- le buz kesti, cebime sokup ısıtmaya çalıştım ama bir titreme dalgası bedenimi kapladı. Patikadan aşağı doğru yürümeye başladım ve kısa süre sonra tekrar yola çıktım. O kadar üşü- yordum ki, eve kadar olan uzun yol gözüme iyice aşılmaz gö- ründü. Paniğe kapılıp bir an önce eve ulaşmak için koşma- ya başladım. Tüm gücümle aşağı doğru koşuyordum. Koşar- ken önce yüzüme ve göğsüme çarpan soğuk hava beni daha da üşütmeye başladı. Sonra koşmanın etkisiyle yavaşça ısın- maya başladım. Ellerimi cebimden çıkarıp, hızlandım. Rat'ın en üst evlerini görünce güvenim de arttı. Korku kayboldu. Artık yokuş aşağı büyük bir hız ve keyifle koşuyordum. Yü- züme rüzgârın çarpması bu kez hoşuma gitti. Hatta aşağı- larda havanın da biraz daha ısınmasıyla terlemeye bile baş- ladım. Artık her dönemde aksamın yaklaşmasıyla daha da koyulaşmış Karadeniz daha yakından görünmeye ve içinde-

ki dalgalar seçilmeye başladı. Keyiflendim. Bu duygu, sonraları daha iyi tanıyıp vazgeçilmez olacak koşucunun mutluluğuydu. Bu mutluluğu bölen tek şey, bir dönemecin arkasınca tembel tembel yatmaktayken beni görünce havlayarak kovalamaya başlayan köpekti. Neyse ki köpek pek iddialı ve ısrarcı değildi.

Eve geldiğimde hava yeni kararmıştı. Evi, annemin hazırladığı yılbaşı yemeğinin kokusu kaplamıştı. O an cebimde bir elma olduğunu ve yemeyi unuttuğumu fark ettim. Annem, “Nerede kaldın, elini yüzünü yıka, yüzün kıpkırmızı olmuş” dedi. Hava kararıp top görülmez olana kadar oynadığımız futbol maçlarından birinden geldiğimi sanmıştı. Nedense sokak maçlarının en zevkli ve heyecanlı bölümü sona yaklaşılıp hava karardığında oynanır.

Karnım çok acıkmıştı, yüzüm soğğun etkisiyle yanıyordu. Yemeğimi yedim ve yılbaşı için erken bir saatte uykuya dalıp, yeni yılı ancak sabah uyanırken karşılayabildim. Her zamanki gibi ilk iş pencereden baktığımda, evin bahçesini ince bir beyaz örtü kaplamıştı.

İşte bu sıradan soğuk kış gününde yaşadığım bu küçük ve önemsiz macerayla kendimle ve koşmakla ilgili pek çok şey keşfetmiş oldum.

Tüm çocuklar gibi ben de küçüklüğümde içimden geldiği gibi koşmak için büyük bir istek duyardım. Şansım, etrafımdaki her şeyin bunun için uygun olmasıydı. Ana spor branşım tenisti ama koşardım da. Zonguldak’taki çocukluğuma ve üniversite öncesi gençliğime ait harika anılarım ve tanıdığım müthiş insanlar var. Zonguldak, benim koşmayı sevmemi ve bunu oradan ayrıldıktan sonra da sürdürmemi derinden etkiledi. O yıllara ait ve koşmak deyince aklıma hemen iki insan geliyor.

Birincisi Mehmet Terzi. Terzi dünyanın sayılı uzun mesafe koşucularındandı ve bir dönem Zonguldak’ta yaşamış ve

koşmuştu. Önemli maratonlarda şampiyonluklar ve dereceler elde etmiş ya da bunları koşu yaşamının sonraki dönemlerinde başaracak olan müthiş bir atletti. Fener Mahallesi ağaçlık, sakin ve otomobillerin seyrek geçtiği bir yer olduğu için sık sık burada antrenman yapardı. Genellikle tek başına, bazen de bir grup atletle beraber koşarlardı. Biz okuldan çıktığımızda, yolda yürürken ya da yol kenarındaki korkulukların üzerinde oturmuş konuşurken o sık sık yanımızdan koşarak geçerdi. Bazen de sabah kalkıp “Hava bugün nasıl?” diye pencereden baktığımda onu bir an için evin önündeki yolda görürdüm.

Terzi o dönem Zonguldak’taki, hatta belki ülkedeki en başarılı sporcuydu ama bunu hiç önemsemez gibi görünürdü. Koşarken hep yüzünde aynı ciddi ama keyif alan bir ifade olurdu. Terzi, tüm insanların bedeninin yapmak için yaratıldığı şeyi, koşmayı herkesten iyi yapardı. O zamanlarda da bir atlet ulusal veya uluslararası başarılar kazandığında bunlar gazetelerin spor sayfalarında aynı bugün olduğu gibi futbol haberlerinin arasına sıkıştırılmış küçük bölümler şeklinde yer alırdı. Büyük bir başarı haberini görmemizden veya duymamızdan sadece birkaç gün sonra Mehmet Terzi sanki bu zaferden haberi yokmuş gibi aynı şekilde yanımızdan hızla koşarak geçip giderdi. Bazen onun hiç uyumayıp 24 saat koştuğunu, biz uyandığımızda da ona rastladığımızı hayal eder, bu espriye gülerdik. Büyük bir maratonun finişinde binlerce kişinin ayakta alkışladığı bir şampiyonun kısa bir süre sonra bu basit, disiplinli ve neredeyse bir manastır yaşamına geri dönmesini ilginç bulurdum. Hem çok ulaşılmaz hem de çok yakınımızdaydı. Böyle bir koşucuyla aynı şehirde yaşıyor olmaktan içten içe gurur duyardım ve onun başarısında kendimi pay sahibi gibi hissederdim.

Terzi bir süre ortadan kayboldu. Zonguldak’tan başka bir şehre transfer olup, gittiğini duyduk. Buna üzülmüştüm.

Mehmet Terzi daha sonra yıllarca Atletizm Federasyonu başkanlığı yaptı, onun döneminde Türkiye önemli başarılar kazandı. Benim ne o yıllarda ne de daha sonra Mehmet Terzi'yle tanışma fırsatım oldu. Ama o, benim koşmakla ve koşanların keyifli ve gururlu yalnızlığıyla ilgili ilk anılarımdan biri oldu.

İkincisi ise babam. Benim koşmakla ilgili en çok şey öğrendiğim ve koşmayı sevmemin nedeni olan insanlardan biri babamdır. Bunu duyunca babamın, oğlunun atlet olması için hayaller kuran ve bildiği her şeyi ona aktarmaya çalışan bir atletizm antrenörü olduğunu düşünebilirsiniz. Hayır. Ya da kendi yapamadıklarını oğlunun yapmasını isteyen, başarı tutkunu, hırs küpü bir baba. O da değil. Babam az konuşan, sessiz, sakın, okumayı seven, idealist bir doktordu. Biraz da çekingendi. Onu koşarken veya kaleci olmayı hayal ettiğim çocukluk günlerimde, bahçede bana şut atması dışında spor yaparken hiç görmedim. Yani etkilenmem görerek örnek alma şeklinde olmadı. Okuduğu Trabzon Lisesi'nde koşu takımında olduğunu anlatırdı. Ama o yıllara ait en çok gurur duyarak bahsettiği anılar, matematiğinin çok iyi olup etraftaki arkadaşlarına ders vermesiyle ilgili olanlardı.

Babamın hareket etmeye bir tutkusu vardı. Bu iki şekilde kendini belli ederdi. Yürümek ve seyahat etmek. Ancak hem yürüyüşü hem de seyahati algılayışı ve gerçekleştirmesi kendine özgüydü. Her akşam yemeğinden sonra mutlaka yürüyüşe çıkardı. Yaz, kış, yağmur, çamur, kar fark etmezdi. Donanmış kış akşamlarında kaymamak için birbirimize tutunup yürüdüğümüzü ve çok eğlendiğimizi hatırlıyorum. Yürüyüş onun antrenmanıydı. En konuşkan hali de yürürken ortaya çıkardı. Ev halkını da kendisiyle beraber gelmeye ikna etmeye çalışır, hatta gelenlere küçük ödüller koyardı. Bununla birlikte rota hiç değişmezdi. Fener Mahallesi'nde bir tur. Bu nedenle antrenmanın adı "tura çıkmak"tı. Her gün

aynı yerde yürümekten sıkılıp sıkılmadığını soranlara “Aynı yer ama her gün farklı” derdi. Babamın öylesine söylemiş gibi yaptığı sözlerin beni hâlâ ne kadar etkilediğini fark edip şaşırıyorum. O turlarda ne çok şey öğrendiğimi düşünüp, çıkmaktan vazgeçtiğim turlar için hâlâ küçük pişmanlıklar duyuyorum. Bugün çıktığım koşularda kendimde babamın turlardaki ruh halini çok bulurum.

Sokakta oynamanın yaşamın bir gerçeği olduğu bizim çocukluğumuzda dersleri de önemseyen öğrenciler için bu bir ikilem oluştururdu. En azından benim için böyleydi. Örneğin, ertesi gün birkaç tane sınav olup evde ders çalışılması gerektiğinde, sokak, insanı daha çok çeker. Sınavı olmayan veya bunu pek umursamayan arkadaşlar oyun oynarken, onların önünden geçip eve gitmeye çalışılır ama sıklıkla bu engel aşılamaz ve oyuna dalınır. Aşıldı diyelim, aynı ekip, takım bir kişi eksik kaldığı için evin önüne gelip seslenir veya ıslık çalar. Bu çağrılara kayıtsız kalmak zor, hatta çoğu kez olanaksızdır. Yarım saatliğine sokağa çıkılır ama ancak hava karardıktan sonra kan ter içinde geri dönülür, yemek yiyip ders çalışmaya başlayınca da hemen uyku gelir. Bu durum bir suçluluk duygusu oluşturur. Ya bir daha böyle yapılmayacağına dair kendine söz verilir ya da birisiyle paylaşılıp yük hafifletilmeye çalışılır. Böyle bir gün babama şu soruyu sordum: “Ben sokakta koşup oynamayı çok seviyorum ama hiç sokağa çıkmayıp hep ders çalışsam daha mı başarılı olurum?” O da hiç unutmadığım, şuna yakın bir yanıt verdi: “Bu dünya bizi üzerinde gezersek tanır ve kabul eder. Hareket etmezsek yaşadığımızı anlayamaz. Ne kadar hareket edersek bizi o kadar tanır, başarılı yapar. Sen sokakta oynarken hareket ediyorsun, bedenini gezdiriyorsun, dünya seni tanıyor. Ama bu yetmez. Ders çalışıp, kitap, ansiklopedi okurken, hatta haritaya bakarken aklını gezdiriyorsun yine seni tanıyor. Yalnız bedenini ya da yalnız aklını gezdirirsen fazla bir

işe yaramaz. Yani hem ders çalışıp hem de oynaman ve bunun dengesini kendin kurman lazım.” Bundan sonraki yaşamımın büyük bölümünde yaklaşık olarak böyle yaptım. Sonradan öğrendim ki hareket etmek, insanın beynini ve akademik başarısını olumlu etkiliyor. Çünkü bunu sağlayan fizyolojik mekanizmalar var.

Babamın seyahat anlayışı ise yürüyüşü algılayışının hemen hemen tam tersiydi. Sabit bir rotada her gün yapılan yürüyüşün aksine yolculuklar plansız ve doğaçlamaydı. Satın aldıktan sonra kullanmayı öğrendiği 72 model beyaz Renault 12 ile uzun seyahatlere çıkardık. Gittiğimiz yerler yalnız Ege ve Akdeniz kıyıları değil, aynı zamanda o dönemde turistik değerleri henüz anlaşılmamış Toroslar, Doğu ve Güneydoğu Anadolu’ydu. Bu yolculuklarda belirlenmiş bir rota yoktu, bazen bir yol ayrımında ne tarafa gideceğimiz arabada oylanır ve kazanan tarafa sapılırdı. Akşam olduğunda varılan şehir ve kasabada bir otel bulup konaklardık. Bazen otel bulmanın kolay olduğu büyük bir şehri geçer, 50 kilometre ötedeki küçük bir kasabanın tek otelinde kalırdık. Bu seyahatlerde temel unsur yol ve yolda geçen zamandı. Geçilen yerler yol üzerinde karşımıza çıkan rastlantısal öğelerdi. Çoğu zaman güzel ve sürprizli ama ara sıra da bunun tersi olurdu. Bazen kendimizi kuş uçmaz kervan geçmez ama inanılmaz manzaralı bir dağ geçidinde, bazen de tozlu ve kasvetli bir kasabada bulurduk. Her ikisi de benim hoşuma giderdi. Bu yolculukların, toprak yolların ve sadece gidiyor olmanın beni çok etkilediğini şimdi görebiliyorum.

Bir keresinde babam böyle yolculuklar yapmanın gençlik hayali olduğunu söylemiş ama pek anlam verememiştim. Babamın gençlik hayali aslında insanoğlunun evrimsel olarak geliştirdiği bir dürtüyüdü. Gitmek. Babam gitmeyi seviyordu. Bu, sevdiklerini biriktindiklerini, işini gücünü terk edip gitmek değildi. Başka türlü bir gidişti. İnsanın kendini geliştire-

rip, zenginleştirmesiyle ilgiliydi. Yani bugün küçümsediğimiz göçebeliğin insanlığı bugünlere getiren temel felsefesi. İnsanın değişen koşullarda yer değiştirerek var olmaya devam etmesini sağlayan bir dürtü. Yerleşik yaşamın konfor ve rahatlığını bırakıp yeni yerlerin ve zorlukların insanı çağırması, bir somon balığının okyanusları dolaşıp tekrar doğduğu nehere geri dönmesi gibi içgüdüselidir. İnsan bu dürtüyle gidip yeni kıtalar, yeni yaşamlar keşfetmiş ve en değişmez kabul edilen dogmaları, inançları sorgulayıp değiştirmiştir. Bir koşucunun, bir kış sabahı karanlıkta sıcak yatağından kalkıp soğuk ıslak sokaklarda veya floresan lambalı spor salonlarında koşması, gitme ve gelişme dürtüsünün yansımasıdır.

İlk kez 2001 Nisan ayında bir çöl ultra maratonu koştum. Marathon des Sables. O zamanlar bu tür yarışların dünyadaki tek örneği idi. Bir haftalık malzemelerin sırtta taşındığı ve dünyanın en sıcak yerlerinden birinde 250 kilometrelik bir koşu. Etrafımızda veya uzakta tanıdığım, bunu gerçekleştirmiş hiç kimse yoktu. Hatta mesafe ve yeri söylediğimde insanlar bunu espri sanıyorlardı. İtiraf etmeliyim ki, bana da bazen böyle görünüyordu. Yoğun bir iş yaşamında bu kadar zaman ve emeğin belki de bitirilemeyecek bir yarışa hazırlanmak için ayrılması zaman zaman bana bile çılgınlık gibi geliyordu. Antrenmanlara başladıktan sonra bile kafam tam olarak netleşmemişti.

10 Eylül 2000 günü uzun bir koşudan akşam saatlerinde eve döndüm. Duştan çıkıp, dinlenirken telefon çaldı. Annemdi, ağlayarak babamın yolda yürürken aniden öldüğünü söyledi. O sırada Akçay'da tatil yapıyorlardı. Ablamı aldım ve arabayla Edremit'e doğru yola çıktık. Büyük bir acı ve yaşlı gözlerle, yorgun argın, tüm gece boyunca otomobil kullandım. Çok kötü bir geceydi. Böyle zamanlarda insanın aklından bin bir türlü düşünce geçiyor. En kötü durumlarda bile küçükçük bile olsa avunacak olumlu bir yön bulmaya çalı-

şıyorsunuz. O anda aklıma gelenler babamın en sevdiği şeyi yaparken ve acı çekmeden ölmesi oldu. Yine o karanlık gecede araba kullanırken aklıma babamın benim bir çöl ultra maratonu koştamdan mutlu olacağı ve oradaki anılarımı merakla dinleyeceği geldi. Marathon des Sables'i babamın anısına koştmaya karar verdim. Aslında koşulara, yarışlara kendileri dışında anlamlar yüklemektense deneyimin kendisini anlamlı bulurum. Ama o acı dolu gecede yaşamımın önemli kararlarından birini vermiş oldum. Böylece babam giderayak benim önümde bir sayfa daha açtı.

Neden koşuyorum?

“Neden koşuyorsun?”

Bu soruyu belki yüzlerce kez duymuşumdur. Soran kişinin yüzünde bazen hayret, bazen hayranlık, küçümseme, alay, ilgisizlik, acıma, hatta üzüntü olduğu zamanlar oldu. Bazıları tanıdığım, diğerleri ise yakından tanımadığım veya ilk defa gördüğüm kişilerdi. Kimi beni takdir ediyor ve benim yerimde olmayı istiyor, kimi kendime acı çektirdiğim için halime üzülüyordu. Kimisi sadece sormak için soruyor, vereceğim yanıtla zerre kadar ilgilenmiyordu. Bazıları cevabımı merak ediyor, diğerleri ise bu soruyu sorarak aslında kendilerinin koşmayı anlamsız ve saçma bulduğunu ifade etmek istiyorlardı.

Sonraları anladım ki, “Neden koşuyorsun?” tek bir soru değil. Soranın niyeti ve yüzündeki ifadeyle anlam kazanıyor. Bu soruyu soranlar hemen her zaman koşmayanlar oluyor ve soru koşanlarla aralarında bir fay hattı oluşturuyor.

Bu soruya ben de yüzümde bazen kızgınlık, gülümseme, bıkkınlık, heyecan, keyifle yanıt vermeye çalıştım. Bu nedenle yanıtlarım hemen her defasında farklıydı. Yanıtların farklı olmasının sebebi, soruyu soran kişinin niyetini okuyup ona göre yanıt vermemdi. Yani ileri derecede öznel. Öznel yanıtlar asıl gerçeği barındıramazlar. Bu yüzden yanıt bile sayılmazlar. Bazen kaba sayılabilecek sonradan üzüldüğüm cevaplar verdiğimi de kabul etmeliyim.

Verdiğim yanıtlardan bazıları şöyleydi:

- ✦ Koşmak sağlığımlı güçlendiriyor.
- ✦ Koşmak ömrümü uzatıyor.
- ✦ Kendimi iyi hissediyorum.
- ✦ Rüzgânın yüzüme çarpması hoşuma gidiyor.
- ✦ Bedenimi hissetmeyi seviyorum.
- ✦ Yorulmayı seviyorum
- ✦ Ter atmak iyi geliyor.
- ✦ Koşunun bittiğı andaki duyguyu seviyorum.
- ✦ Koşu beni sakinleştiriyor
- ✦ Koşudan sonra soğuk bir bardak su içmek paha biçilmez.
- ✦ Koşudan sonra yediğim yiyeceklerden daha çok keyif alıyorum.
- ✦ Koşmak kendime güvenimi artırıyor.
- ✦ Koşu arkadaşlarım harika insanlar.
- ✦ Koşu sırasında bu ana odaklanıyorum.
- ✦ Koştuğum günler harika uyuyorum.
- ✦ Koştuktan sonra okuduklanımı daha iyi anlıyorum.
- ✦ Koşmak zihinsel performansımı artırıyor.
- ✦ Peki, sen neden koşmuyorsun? (Karşıdakinin yüzünde alaycı bir ifade varsa.)
- ✦ Keşke siz de koşmayı keşfetmiş olsaydınız. (Karşıdakinin yüzünde acıma varsa.)
- ✦ Boş ver, uzun hikâye. (Karşıdakinin yüzünde ilgisizlik sezdiysem.)
- ✦ Koşuyorum işte. (Anlatamayacağımı düşünüyorsam.)

İnsan kendine sorduğı sorulara dışarıdan gelenlere göre daha nesnel yanıtlar verebilir. Bu nedenle aynı soruyu kendimize sorarsak gerçek yanıtı bulma şansımız yükselir. “Ben neden koşuyorum?”

Koşmak için neden bulmak zor değil. Dev gibi bir tıp literatürü koşmanın istisnasız sağlığın her yönü için son dere-

ce faydalı olduğunu söylüyor. Hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımız için. Koşmak insanın bedenini güzelleştirip, daha sağlam yapıyor. Koşunca kendimizle veya başkalarıyla yarışıp başarı kazanma duygusunu ve içgüdüsünü tatmin ediyoruz. Koşunca harika insanlar tanıyoruz. Bağış toplayarak başka insanların yaşamını güzelleştirip, kolaylaştırmanın verdiği tatmin duygusu ve başka pek çok sonuç var. Yani koşunca bedenimizi, zihnimizi ve kişiliğimizi yükseltip pek çok yarar sağlamış oluyoruz.

Peki, ben bu yararları elde etmek için koşmayı bir araç olarak mı kullanıyorum? Yani koşmanın kendisinden çok, yarattığı etkileri mi seviyorum? Bir karşılık beklediğim için mi koşuyorum? Kısmen. Ama hikâyenin tümü bu değil. Şu saçma gelebilecek sorulara verdiğim yanıtlar benim hiçbir karşılık beklemeden de koştuğumu gösteriyor.

- ✦ Eğer bir hap kullanıp koşmaktan elde edeceğim sağlık yararlarının tümüne sahip olsam yine de koşmaya devam eder miydim?
- ✦ Bir ameliyat bedenimin sürekli fit ve güzel görünümüne sahip olacağını garantileseydi yine de koşar mıyım?
- ✦ Doping sayılmayacak bir enjeksiyon yaptırıp dünya şampiyonu olacak kadar hızlı ve dayanıklı olsaydım yine de antrenman yapar mıyım?
- ✦ Koşmadan sosyal sorumluluk projeleri yapıp bağış toplayabilsem yine de koşar mıyım?

Tümüne yanıtlım “Evet, koşardım” olur. Yani klasik deyişle ben koşmayı seviyorum, o yüzden koşuyorum. Hiçbir karşılık beklemeden. Sadece çıkıp koşmayı.

Koşmak, koşmamaktan daha zordur. O zaman neden koşmaktan keyif alıp onu seviyoruz? Bu sorunun yanıtı aslında içinde gizli. Zorluk. Biz koşmanın zor olmasını seviyoruz. Bu zorluğun insanı geliştirdiğini ve ilerlettiğini hissediyoruz.

Biraz öğrenilmiş, biraz da içgüdüsel olarak. İnsanın zorluğa adapte olarak geliştiğini ve bu gelişimin onun sağlığını güçlendirdiğini fark ediyoruz belki. Koşmak kolay olsaydı onu bu kadar sevmezdik. Bu yüzden koşup geliştikçe daha hızlı ve uzağa koşmak istiyoruz. Zorluk bize başarı duygusunu tattırıyor.

İnsanlığın yücelttiği tüm kavramlar bunların tersi var olduğu için anlam kazanır. Korku olmasa cesaret, kötülük olmasa iyilik, haksızlıklar olmasa adalet kavramlarını tanımlayamazdık. Bedenimizi zorlamak, sonrasındaki zamanların mutluluğunu artırır. Bu zor bir sınavdan alınan yüksek notun, ağır bir hastayı tedavi etmenin, emek sonucu para kazanmanın bizi kolay olanlara göre daha çok mutlu etmesi gibidir. Bir dağın karlı zirvesinden aşağı bakmak insana büyük keyif ve mutluluk verir. Dağ zirvelerinde manzara harikadır. Zirvede kalacağınız 10-15 dakika için günlerce nefes nefese, kanter içinde, kimi zaman soğuktan donarak tırmanırsınız. Ama dağın zirvesinden bakarken tüm bunları unutur ve büyük bir mutluluk duyarsınız. O manzara için bunlara değer.

Bir keresinde Alpler'de bir dağın zirvesine teleferikle çıktım. Güneş batmaya yaklaşmış ve çevredeki tüm zirveleri olağanüstü bir pembeye boyamıştı. Manzara neredeyse başka bir gezegendeki gibiydi. Çevreyi seyrederken içimde hafif bir burukluk hissettim. Sanki daha önce çıktığım dağ zirveleri beni bundan daha fazla mutlu etmişti. Nedenini düşündüm ve şuna karar verdim: Bu kez kendi emeğimle ve zorlanarak tırmanmamıştım.

Koşmayanlara, koşmanın yararlarını anlatmak, onu karşılık beklemeden de sevdiğimizi anlatmaktan daha kolaydır. Koşmayı karşılıksız sevme ancak deneyimle elde edilir. Yalnızca insanın kendisi hissedebilir. Pek çok koşmayan insanın koşuya başlayıp bu dönüşümü yaşadığına tanık oldum. Koşmaya başlayan mutlaka onu sever. Koşmadığı zaman-

larda özler. Koşmayı bırakmak zorunda kalan insanlar gördüm ama koşmayı sevmekten vazgeçeni görmedim. Biz, koşmayanları karşı taraf olarak görmemeliyiz. Her koşmayan, potansiyel bir koşucudur. Eğer bir toplumda daha fazla insan koşarsa o toplum daha mutlu, huzurlu, barış içinde ve verimli olur. Biz bizden sonrakilere daha iyi bir dünya bırakmak istiyorsak yapacağımız şeyler arasında koşmak ve koşarak başkalarını etkilemek de var. Koşmaya en uzak görünen insanları bile.

Özgürlük duygusu

Koşarken kendimizi her zamankinden daha özgür hissederiz. Hareket özgürlük demektir. Koşu sırasında beynimizin hareket ettiğimizi algılaması, yüzümüze çarpan rüzgâr, etrafımızdaki varlıkların yanından hızla geçişimiz bu harika duyguyu ortaya çıkarır. Ancak koşmanın yarattığı özgürlük duygusu yalnızca fiziksel alanda ve somut hareketle ilgili değildir.

Beden hareketinin kısıtlanması ise özgürlük hissini azaltır. Bu, insan için mutsuz edici ve hatta cezalandırıcıdır. Hareket kısıtlanması uzun zamandır hemen tüm toplumlar da ceza mekanizması olarak kullanılıyor. Bir suç işlendiğinde onun ağırlığıyla orantılı süre ve koşullarda insan hapis haneye kapatılır. Bedeni, serbestçe hareket etmekten mahrum bırakılır. İdam cezası uygulanmayan ülkelerde en ağır ceza ömür boyu hapistir. Yani bedenin yaşamın sonuna dek hareketsiz bırakılması. Belki de bu, idamdan da ağır bir cezadır.

İnsanlık geliştikçe cezalar da değişime uğrar. Foucault'a göre, cezalandırma objesi tarihsel süreç boyunca bedenden ruha doğru yönelmiştir. Yani fiziksel işkenceden, hapis cezasına. Batı ülkelerinde bile yakın zamanlara kadar yasal cezalandırma mekanizması fiziksel işkenceydi. Sonraları hapis, işkencenin yerini aldı. Türkiye'nin yasaları da böyledir. Bedenimizin hareketinin kısıtlanması ruhumuzu ve zihnimizi de içine alan büyük bir cezadır.

Günlük yaşamımızda hapishaneler karşımıza yalnızca suç işlersek gireceğimiz cezaevleri şeklinde çıkmaz. Hepimizin kendini kısıtlanmış hissettiği çok sayıda alan var. Belli saatlerde işe gidip gelme zorunluluğu, isteki giyim kuralları, yıllık izinlerin kısıtlı süreleri, bazı ülkelere gitmek için vize almak zorunda olmak, her zaman içinde yer aldığımız sosyal sınıfa uygun davranma gerekliliği, çevresel baskılar sebebiyle düşüncelerin tamamının ifade edilememesi, yeterince paramız olmadığı için istediğimiz halde bazı şeyleri yapamayışımız, kadın-erkek ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çoğunun ileri derecede kısıtlayıcı özellikler taşıması, ödemek zorunda olduğumuz krediler, yanıtlanması gereken e-postalar ve başka pek çoğu bizim için küçük birer hapishanedir. Bu küçük hapishaneler birikerek yaşamımızın tamamını içine alan bir sıkışmışlık duygusuna dönüşebilir. Hatta profesyonel sporcuların yoğun antrenman programları ve bunlarda aksamama olmaması gerekliliği onlara kendilerini kısıtlanmış hissettirir ve performanslarını düşürür. Bu antrenman programlarını sürdürmek kolay değildir. Bu nedenle sadece çok az sayıda elit atlet yaşamlarının ileri dönemlerinde veteran koşucu olurlar. Ancak veteran sporda, özellikle koşuda durum farklıdır.

Koşucu olmayı seçeriz. Kimse bizi koşturmayaya ve bunu sürdürmeye zorlayamaz. Genelde başkalarının kararları ve toplumsal akışla sürüklenen yaşamımızda koşmak bir özgürlük adasıdır. Bedeni kısıtlı zamana ve olanaklara rağmen hareket ettirmek ancak özgür insanın yapabileceği bir şeydir. Örneğin, ben bugüne kadar yaptığım koşuların bir tanesi hariç hepsini kendi özgür kararım ile yaptım. Kendi seçimim olmayan tek koşu, lisede basketbol antrenmanına geç kaldığım için koçun ceza olarak sahanın etrafında beş tur attırmasıydı.

Özgürlük duygusu çok önemli ve değerlidir. Koşucu olarak çoğumuz için yaşamımızda kendimizi en özgür hissetti-

ğimiz anlar koştığımız zamanlardır. Koşmanın günümüz insanına kendisini neden daha özgür hissettirdiğini daha iyi anlayabilmek için varoluşçu açıdan bakmak gerekir.

Varoluşçu felsefenin temel taşları özgünlük ve özgürlüktür. Yani birey olmak, farklı olmak ve özgür olmak. Bu felsefe endüstrileşmeyle oluşmaya başlayan toplumsal düzene bir eleştiridir. Bizi normların, kabullenilmiş doğruların, kuralların içine hapseden ortama bir başkaldırıdır. Tekdüze bir yaşam süren, büyük dışlinin küçücük ve önemsiz bir parçası olduğunu hisseden, her an yerine bir başkası geçerek unutulabilecek insanın bir tepkisidir. Ayrıca büyük inanç grupları içinde ve ilahi güçler karşısında değersizleştirilen birey olma özelliğimizin hatırlanışıdır. Nietzsche böyle toplumlara “sürü” der. Sürü içinde öneminin ve belirleyiciliğinin çok az olduğu düşüncesi insana zor gelir. Yaşamımızda sosyal kurallar ve normlara uygun davransak bile bunlardan özellikle bazıları bizi çok yorar. Sürüyle birlikte sürüklenmek kısıtlanmış ve tutsaklık duygusu yaratır. Farklı olsak bile bunu yeterince ifade edemediğimizi ve toplumun bizi anlamadığını düşünürüz. Bu bizi mutsuz ve verimsiz yapar.

Varoluşçu felsefe, insanın değerinin kendi varlığında olduğunu söyler. Dışarıdan dayatılan sosyal ve inançsal değer yargılarının geçersiz olduğunu veya insanın sahip olduğu değer ve önemle ilgili tek parametre olmadığını savunur. Bireysel farklılıkları yüceltir.

Özgürlük bizim mutlu olduğumuz, seçmemiz gereken, uğruna çaba harcamaya ve bedel ödemeye değer bir içgüdü müzdür. Koşmanın verdiği özgürlük sadece daha hızlı hareket etmek veya yüzümüze rüzgârın çarpması değildir. Bizim toplum denen sürüden ve onun dayatma değer yargılarından koşuya çıkarak her kaçışımız kendimize biraz daha yaklaştırır. Kendi seçimimizle bedenimizi sınırlara doğru zorlamak bizi insan yapan bireysel değerlere de yakınlaştırır. Koşarak

bu tutsak edici ve sınırlayıcı dünyadan uzaklaşmamız ona biraz da olsa dışarıdan bakma fırsatı verir. Onun bizim için kurduğu tuzakları daha kolay görür, kendi değerimizi daha iyi anlarız.

Farklı insan olmak, ortalamanın dışında yer almak çok değerli ve çekicidir. Hepimizin içinde bu istek var. Koşmak bir oyun ve bunu oynamak bize kendimizi özgür hissettiriyor. Farklı ve özel olduğumuzu ve bunu çevreye anlatabildiğimizi düşünüyoruz. Bu nedenle, başka insanların bizim nasıl koştuğumuza hayret etmeleri, hatta ima yoluyla da olsa biraz çatlak olduğumuzu düşündüklerini hissettirmeleri hoşumuza gider. Her takdir, şaşırma, alkış bize daha özgür ve güçlü hissettirir. Pek çok insanın yapmadığı veya yapamadığı bir şeyi yapıyor olmak besleyicidir. Farklı olduğumuzu göstermenin tek yolu elbette koşmak değildir. Başka pek çok alanda da bunu yapabiliriz.

Günümüz koşucularının büyük çoğunluğu beyaz yakalılarıdır. Dar fiziksel alanlarda, belli konularda uzman olarak çalışan bu insanlara koşmanın daha çekici gelmesi şaşırtıcı değil. İş yaşamında sistemin insanı sınırlayıcı ve hapsedici etkisini azaltabilmek çok değerlidir. Koşarak bu hapishaneden zaman zaman firar etmek iş başarımızı da olumlu etkiler. Döndüğümüzde kendimizi özgür, farklı ve mutlu hissederiz.

Alan Sillitoe'nun 1959 öykü/romanı *The Loneliness of the Long Distance Runner*'da (Uzun Mesafe Koşucusunun Yalnızlığı) kahraman Smith adındaki çocuktur. Smith işçi sınıfından çok fakir bir ailenin oğludur. Doğal yetenekleriyle müthiş bir koşucudur. Ancak koşmak onun için sadece hırsızlık yaptıktan sonra polisten kaçma yoludur. Smith'in içinde zenginlere, aristokratlara, yönetici sınıfına, polise, kısacası sisteme karşı büyük bir nefret ve öfke vardır. Günün birinde bir fırını soyarken yakalanır ve yaşı küçük olduğu için islahevine kapatılır. Islahevinde koşullar çok kötüdür. Ka-

lan çocuklara ağır fiziksel işler yaptırılır. İslahevinin müdürü, Smith'teki koşu yeteneğini fark eder. Onu, yoğun antrenmanlar yapması karşılığında diğer işlerden muaf tutar, ona ayrıcalıklar sağlar. Kendisinden istenen, ıslahevi adına yarışlarda başarılar elde etmesidir. Smith, kış sabahları herkes uyurken koğuştan çıkıp, karanlık, donmuş çayırlarda incecik giysilerle antrenmanlar yapar. Yine de bu zor sürdürülen kısmi özgürlük duygusunu içeride olup, köle gibi çalışmaya tercih eder. Hızla gelişir, yerel yarışları kazanır. İslahevinin ve müdürünün saygınlığı artar. Büyük ve çok önemli bir yarış günü yaklaşırken müdür ona bu koşunun ıslahevinin adı için ne kadar belirleyici olduğundan bahseder. Anlaşırlar, yarış kazanmak için varını yoğunu ortaya koyacaktır. Kros yarış başlar. Diğer koşucular Smith'e yaklaşamazlar bile. Açık farkla önde giderken finiş birkaç metre kala durur. Gülerek, diğer koşucuların kendisini geçmesine izin verir. İslahevin-den, müdüründen, onların temsil ettiği sistemden öcünü almıştır. Boyun eğmemiş ve köleleri olmamıştır. İslahevine döner. Diğer çocuklarla beraber ağır işçilik yapmayı, sistemin şampiyon koşucusu olmaya tercih eder.

Eşitlik

Koşmak insanlar ve toplumdaki eşitlik algısını yükseltir. Eşitliğin vazgeçilmez bir değer olarak kabul edilip, gerekli olarak görüldüğü toplumlar gelişmiş olanlardır. Toplumdaki bireyler hak ve özgürlükler konusunda kendilerini diğer insanlara ne kadar yakın hissediyorlarsa o kadar mutlu olurlar. Farklılıkların doğal kabul edilmesi hepimizin yaşamını zenginleştirir.

Ayrımcılık ve ötekileştirme toplum halinde yaşamaya başladığımızdan beri bize musallat olmuş bir hastalıktır. Her konuda, eşitsizlikler ve ayrımcılıklar arasında yaşıyoruz. Irk, cinsiyet, sosyal statü, ekonomik durum, eğitim düzeyi, etnik aidiyetler, göçmenlik, siyasi duruş, tercihler, giyim tarzı, davranışlar, dış görünüşümüz, şişman olup olmamamız ve başka sayısız konuda ötekileştirmelere maruz kalıyoruz. Belki biz de bir grup insanı istemeden ve farkında bile olmadan ötekileştiriyoruz. Bir söz, bir bakış, bir davranış karşımızdaki insana kendini çok kötü hissettirebiliyor. İnsanın öteki ve değersiz hissetmesi son derece yıpratıcıdır. Kişiye ve topluma zarar verir.

Ayrımcılık toplumu kemiren bir kurt gibidir. Onu içeri- den çökertir. Kendini değersiz hissetmeye insan, sıklıkla o özelliğini saklamaya ve değerli olarak kabul edilene benze- meye çalışarak yanıt verir. Hem saklama hem de olmadığı

gibi görünmeye çalışma mutsuz edicidir. Böyle toplumlar-
da insanlar tek tipleşmeye itilirler. Buna direnenler bedeller
ödemek zorunda kalabilirler. Bu durum değerli kabul edilen
özellikleri taşıyan insanları da olumsuz etkiler.

Yüzyıllarca ırkçılık ve ayrımcılıktan çekmiş siyah insan-
ların bu paradigmayı yıkmasında spor özellikle büyük rol oy-
namıştır. Siyah sporcuların büyük başarıları beyazların on-
lara saygı duymasını, eşit kabul etmesini kolaylaştırmıştır.
Dünyada hâlâ ırkçılık devam ediyor olsa da bununla en etkin
savaşılan silah spordur. Elit sporcuların ırkçılık gibi büyük
ölçekli ayrımcılıklarla mücadelede katkısı büyüktür.

Yaşamımız içinde daha küçük ölçekli, hatta fark edileme-
yen ötekileştirmeler de vardır. Eşitlik yasalarla korunmuş ol-
sa bile günlük hayatta insanlar arası ilişkilerde durum farklı
olabilir. Koşmak eşitlik duygusunu artırır. Ötekileştirmeler
koşuda fayda sağlamaz. Koşmakta, yarışlarda, performansı
artırmakta para, mülk, şöhret, torpil, adam kayırma işe ya-
ramaz. Koşmak kendini özgür ve eşit hissetmeyenlere umut
aşılar. Kendini üstün görenleri utandırır, ders verir. Herkes
çıkıp koşar. Tüm yollar, parklar, ormanlar, dağlar bizimdir.
Aldığımız hava, içtiğimiz su bedavadır (su ne yazık ki her za-
man değil). Koşmak için bir koşu ayakkabısı, bir tişört, bir
çorap ve şort yeter. Koşu ayakkabıları yıllarca dayanır. Pa-
halı giysiler insanı iyi koşucu yapmaz. Koşarken tenimizin
rengi, hangi okulları bitirdiğimiz, bankada ne kadar paramız
olduğu, nerede doğduğumuz, hangi siyasi görüşte olduğumuz
önemini yitirir. Dostça yarışmak çok keyifli ve besleyicidir.

Yarışlar herkes için aynı yerden başlayıp biter. Rüzgâr,
güneş, yağmur, sıcak herkes için aynıdır. Yerçekimi, yokuş-
lar, inişler, su birikintileri ayrımcılık yapmaz. Koşullar her-
kes için eşittir. Bu nedenle maratonların başlangıç noktasın-
da her renkten, ülkeden, dinden, cinsiyetten, varlık ve eğitim
düzeyinden; farklı giysilerle, farklı amaçlarla, değişik hızlar-

da, engelli, engelsiz, zayıf, şişman, dindar, ateist, sosyalist, liberal binlerce, on binlerce, hatta yüz binlerce insan toplanır. Kimi tam maraton, kimi yarı maraton, 10 kilometre veya farklı bir mesafeyi koşar. Koşamayanlar yürür. Bitirebilenler de olur, bitiremeyen de. Orada herkes aynıdır. Eşittir. Dünyada insanların bu şekilde toplandığı başka hiçbir yer yoktur. Bu nedenle maratonlar insanlığın aydınlık yüzünün karanlığa karşı bir eşitlik ve özgürlük manifestosudur.

Louis Zamperini 1917'de New York'ta çok fakir bir İtalyan ailenin oğlu olarak doğar. Louis iki yaşındayken California'ya taşınırlar. Yoksulluk ve ezilmişlikleriyle sosyal sıralamamanın en dibindedirler. Böyle ailelerin çocukları alayla, hakaret ve şiddetle her an karşı karşıyadır. Kendini çevredeki tehditlere karşı koruyabilmesi için babası Louis'ye küçük yaşta dövüşmeyi öğretir. Louis, kavgacı ve sorunlu bir çocuk olur. Kötü başlayan yaşamı, okulda koşucu olan ağabeyinin onu da takıma alıp çalıştırmaya başlamasıyla değişir. Koşmayı çok sever. Önce ağabeyini geçer, sonra yerel rekorlar kırar. Bir üniversiteye kabul edilir. Yerel kahraman olur. Yaşadığı kasabada önceleri onu ötekileştiren halk, koşucu kimliğiyle kucaklar.

Ancak bu sırada "Büyük Buhran Dönemi" denen ekonomik çöküş yaşanmaktadır. Zamperini'nin yaşamında değişmeyen şey fakirliktir. Olimpiyat seçmelerine katılmaya karar verir. Seçmeler New York'tadır. Kasabada onun için para toplanır ve Louis trenle New York'a gider. Rekor sıcaklığın yaşandığı bir günde 5000 metre seçmelerini kazanır ve 1938 Berlin Olimpiyatları'nda Amerikan takımında yer alır.

Olimpiyat takımının Berlin'e yolculuğu sırasında gemideki yiyecek bolluğu Zamperini'yi şaşırtır. Bedava ve bol yemekler karşısında kendini kontrol edemez ve seyahat sırasında 5 kilo alır. Berlin'de Olimpiyat sekizincisi olur. Ancak son turu inanılmaz bir hızla koşar.

Hemen sonra İkinci Dünya Savaşı patlak verir. Zampe-

rini havacı olarak orduya yazılır. 1943'te içinde bulunduğu uçak Pasifik Okyanusu'na çakılır. Uçaktaki 11 kişiden 8'i ölür. Kurtulanlar arasında Louis de vardır. Küçük bir botun içinde okyanusta sürüklenmeye başlarlar. Tutabildikleri küçük balıkları ve bota konan kuşları yakalayıp yerler. 33. günde bottaki bir arkadaşları daha ölür. Onu da okyanusa yolcu ederler. 46. günde uzakta bir ada görünür. Umutlanırlar. Bir gün sonra o adaya ulaşırlar. Ancak bu kurtuluş değil, daha da kötü bir kâbusun başlangıcı olacaktır.

Ada düşmanın, yani Japonların elindedir. Esir alınırlar. Adanın komutanı Mutsuhiro Watanabe isimli sadist bir Japon subayıdır. Zamperini'nin olimpiik koşucu olduğunu öğrenince, özellikle ona yönelik aylar süren korkunç işkenceler uygular. Watanabe'nin adadan tayin olması geçici bir rahatlama sağlasa da kısa süre sonra Zamperini başka bir toplama kampı olan bir maden ocağına gönderilir. Komutan yine Watanabe'dir. İşkence, savaş 1945'te sonlanana kadar artarak sürer.

Savaşın sonra Zamperini koşuya dönmez. Ancak belki de yaşamının en büyük başarısına imza atar. Kendisine işkence yapan herkesi affeder. 1998'de, 81 yaşındayken Japonya'daki Kış Olimpiyatları'nda meşaleyi taşıması için davet edilir. Orada işkencecisi Watanabe ile karşılaşp elini sıkmayı istediğini söyler. Watanabe bu isteğı geri çevirir. Zamperini bir kahraman ve barış elçisi olurken, Watanabe arkasında sadece utanç bırakır. Zamperini 2014'te 97 yaşında hayatını kaybeder.

Louis Zamperini'nin inanılmaz yaşamöyküsü 2010 yılında Laura Hillenbrand tarafından *Unbroken: A World War II Story of Survival, Resilience, and Redemption* (Boyun Eğmez, April Yayıncılık) adıyla kitaplaştırılır. 2014'te Angelina Jolie yönetmenliğinde sinemaya aktarılır: *Unbroken* (Boyun Eğmez).

Koşmanın başarı gereksinimimizi karşılaması

Başarı odaklı bir toplumda yaşıyoruz. Her şey başarılı olmak için. Bazen onun öneminden daha büyük bedeller ödesek de başarı peşinde koşmaya devam ediyoruz. Bu tutku, beklenilenin tersine uzun vadede ve büyük resimde başarı-mızı azaltabiliyor.

Başarı da tıpkı keyif gibi alışkanlık yaratır. Nasıl kısa süreli keyifler bize uzun vadeli yararlardan daha büyük görünü-ürse, kısa süreli küçük başarılar da uzun vadeli olanlara ulaşmak için gereken sabrı göstermemizi engelleyebilir. Yakındaki başarı uzakta olandan daha kolay, büyük ve güzel görünür. Her kazanılan başarı bizi biraz idare eder. Sonra etkisi azalmaya başlar. Bir süre başarı kazanmayınca kendimizi daha önemsiz ve değersiz hissetmeye başlarız. Yeni bir tanesine acilen gereksinim duyarız.

Bu başarılar, bir projenin tamamlanması, kariyer hedefi, unvan sahibi veya ünlü olmak gibi büyük çaplı olanların yanı sıra daha küçük ölçektekileri de içerir. Küçük çaplı olanlar daha kolay elde edilebildiği için insanı çeker. Onlar hemen yanımızdadır. Ama sıklıkla bir sistematikleri yoktur ve insanı olduğu yerde saydırırlar. Uzun vadede fayda ve gelişim getirmezler.

Bir amaca yönelik olmayan küçük başarıların en iyi örneği, bilgisayar ve akıllı telefon oyunlarıdır. Bunlar gereksinim

duyduğumuz zamanlarda sanal başarılarla bizi teselli ederler. Bir oyunu bitirdiğimizde ekranda beliren ışıklar ve zil sesleri bize bir mutluluk duygusu verir. Kendimizi geçici bir süre iyi hissederiz. Ancak bu, kısa sürede yerini boşluğa bırakır. Sürmesi için bir üst zorluk düzeyindeki oyunu da bitirmek isteriz. Saatlerimiz içimizdeki başarı canavarını tatmin etmeye çalışmakla geçer. Bu kendimize kurduğumuz bir tuzaktır. Böylece değerli zamanlar bir gelişime ve amaca hizmet etmeden geçirilmiş olur. İnsanda dinlenme ve sakinlik duygusu bile yaratamaz. Böyle sanal başarılar kazanmaktansa hiçbir şey yapmayıp sadece dinlenmek bile daha iyidir. Ama gerçek küçük başarılar önemlidir. Küçük başarılar büyük hedeflere giden adımlardır. Aynı yönde ve sabırla biriktirilmeleri değerlidir.

Bazen hayatımızda bir süre küçük de olsa hiç başarı olmayabilir. Bu çok doğaldır ve başarısızlık demek değildir. Ancak başarılı olamadığımızı düşünmek bize kötü hissettirir. Gittikçe mutsuz oluruz, motivasyonumuz azalır ve sanal başarılardan medet umarız.

Günlük koşular küçük başarı gereksinimimizi karşılar. Koştığımız gün kendimizi başarmış hissederiz. Güvenimiz artar. Çalışma isteğimiz yükselir. Bir koşunun etkisi genellikle bir iki gün sürer. Koşmanın iş verimini artırması, uzun soluklu projelerde başarı olasılığını yükseltmesi biraz da bu nedenledir. Yaşama daha farkında, gerçekçi ve uzun hedefli bir bakışımız olur. Koşmak içimizdeki başarı canavarının ilacıdır.

Zayıf noktalarımızdan bir diğeri de mucizelere olan inancımız ve beklentimizdir. Piyangolar, kumar, popüler diyetler, bir hap alıp zayıflama hayalleri bu özelliğimizin sömürülmesidir. İnsanlık ve dinler tarihi, mucize kurtarıcı bekleme öyküleriyle doludur. Ama ilerleme ve gelişme yalnızca aklını kullanan ve çalışan insanların sayesinde ve yavaşça olmuş-

tur. Mucize beklentilerinin hayal kırıklığıyla sonuçlanması kaçınılmazdır. Elimizde olmayan şeylerin iyi sonuçlanmasını elbette isteyebiliriz. Ama elimizde olan veya küçük bir olasılıkla da olsa değiştirebileceğimiz şeyler için çaba sarf etmek gerekir. Mucize beklemek çaba sarf etmekten kolaydır. Ama boşunadır.

Hayatın diğer alanlarında olduğu gibi koşuda da mucize olmaz. Hatta koşmak, mucize olmayacağını bize en somut olarak gösteren yaşam alanlarından biridir. 10 kilometre koşmak için antrenman yaparak, 42 kilometre koşamayız. Ama 42 için antrenman yaparsak koşarız. Yarışta antrenmandaki performansımızın yüzde 100 üstüne çıkmayız, ama yüzde 20 çıkabiliriz. Mucize beklentisi insanın içindeki potansiyeli açığa çıkarmasını engeller. Gerçekçilikten uzaklaştırır. Onu boş hayallerle dolaşan verimsiz biri haline getirir. Koşmak bize küçük çabaların birikerek büyük farklar yaratabileceğini hatırlatır. Gerçekçi ve çalışkan yapar. Sabırsızlık tuzaklarından kurtarır.

Dünyayı algılamamanın yolu olarak koşmak

Beden, dünyayı algılamamızın yoludur. Zihin, ancak yaşayan bir bedende var olabilir. Bedenimiz öldüğü anda zihnimiz de ölür ve fiziksel varlığımız çevreyi algılayamayan, ona yanıt veremeyen bir hiçlik aşamasına geçer. Bu yok oluş, her şeyin geçici olduğunun en somut göstergesidir. Beden olmazsa zihin de olamaz. Yaşam dediğimiz şey aslında bedenimizle çevreden veri toplamak, zihnimizle algılayıp yorumlamak ve yine bedenimizle yanıt vermektir.

Algılamak üzerine gelişmiş duyu sistemlerimiz olmasa ne iç ne de dış değişimlerden haberimiz olurdu. Hiçbir şeyi anlayamaz ve hiçbir şeye yanıt veremezdik. Bunun için beş duyumuzla çevrede ve içimizde olanları saptayıp beynimizle bunlara anlam vermemiz gerekir. Görme, işitme, tat, koku ve dokunma bizim beş duyumuzdur. Bunların beyne ulaşan çok gelişmiş sinir bağlantıları vardır. Onlar olmazsa çevreyle ilgili en küçük bir fikrimiz bile olamaz.

Beynimiz duyuları yorumlarken birbiriyle birleştirir. Örneğin, sadece ağır kokusunu duyabildiğimiz eskitilmiş bir peyniri güzel bir tabakta sunulmuş olarak görünce onun hakkındaki fikrimiz değişir. Bir yerimiz ağrırken, güzel bir manzaradan keyif alamayız; dışımız çekilirken duyacağımız acıyı, güvendiğimiz bir insanın elimizi tutmasıyla hafiflemiş hissederiz.

Bedenimizin herhangi bir andaki durumu dünyayı algılamamızı ve ondan gelen etkilere verdiğimiz yanıtı değiştirir. Hasta, yorgun, sakat olduğumuzda veya mutlu ve sevinçliiyken dünyaya bakışımız ve onu algılamamız farklıdır. Başımız ağrırken izlediğimiz filmde keyif almaz, mutluyken çevremizdeki ufak aksaklıkları daha kolay görmezden geliriz. Koşmak bedenimizde en kısa süre içinde ve en yüksek oranda gerçekleşebilen mod değişimidir. Bu nedenle her bir koşumuz ve genel olarak koşuyor olmamız dünyaya bakışımızı, ondaki varlığımızı ve yerimizi değiştirir.

Örneğin, çalışan insanların veya okula giden öğrencilerin ortak karamsarlık zamanları pazar akşamüstleridir. Hele de mevsim kış ve hava kapalıysa. Üstelik mesela doktorsanız ertesi gün nöbet, öğrenciyseniz sınav veya başka bir işte çalışıyor, önemli ve stresli bir toplantınız varsa, karamsarlık ve iç sıkıntısı artar. Ama böyle bir günde sabah veya öğleden sonra koşmuşsanız karamsarlık duygusu azalır, belki de yok olur. İki deneyimde herhangi bir fark olmamasına rağmen öncesindeki koşu ve onun yarattığı pozitif durum, negatif duyguları azaltmıştır. Dünyaya daha iyimser ve umutla bakarız. Bu durum elbette sadece pazar akşamüstlerine özgü değildir. Her koşu kendisini izleyen zamanlarda koşucunun çevreyi ve durumu algılayışını değiştirir.

Koşuyor olmak uzun vadeli olarak da dünyaya bakışımızı etkiler. Koşan insanlar etrafta cirit atan siyasi, toplumsal ve küresel karamsar haberlerden, komplo teorilerinden daha az etkilenirler. Sorunlar onlara daha aşılabılır, çaba sarf etmek daha kolay görünür.

Her ne kadar kendimizi evrenin merkezinde ve ayrı olarak konumlandırsak da gerçekte biz de onun çok küçük bir parçasıyız. Gerçek yerini anlamak, kabul etmek insanı rahatlatır, çevreyle kavgasını azaltır. Onu özgürleştirir. Albert Einstein, “İnsanın kendisini evrenin geri kalanından farklı görmesi,

içine düştüğü bir hapishanedir” der. Koşmak bizim çevreyle aramıza koyduğumuz sanal sınırları azaltır, kendimizi onun parçası olarak görmemizi kolaylaştırır. Bizi bu hapishaneden çıkarır. Koşmak bizim için hem iç hem de dış olaydır. İç olaydır, çünkü koşmak içimizdeki sinirsel, mekanik ve biyokimyasal olayların eşgüdümü ve iç enerji kaynaklarının kullanımıyla gerçekleşir. Dış olaydır, çünkü yabancı bir çevrede, yere basarak, göğsümüzle havayı iterek, etraftaki canlı ve cansız varlıklarla etkileşerek sürdürülür. Bunlar arasındaki ayırım sanaldır. İç ve dış olay olarak koşmak aynı bütünün parçalarıdır.

Günlük yaşamımızda iç evrenimiz ile dış evren arasındaki bağlantıyı, bunların birbirinin devamı olduğunu yeterince hissetmeyiz. Onlar arasındaki bağlantılar ne kadar güçlüyse çevreyi algılamamız da o kadar sağlıklı ve güçlü olur. Koştukça insanın yalnızca bedeni ve sağlığı güçlenmez; dünyaya, olaylara diğer insanlara bakışında da farklılıklar algılanmaya başlanır.

Dünyadaki her şeyi bedenimiz üzerinden algılarız. Sevgi, ilişkiler, verilen ve alınan mesajlar, sanat, etik hepsi bedenle algılanıp, zihinle yorumlanır. Bedenimizi daha çok hissederseniz tüm dünyayı da daha iyi algılarız. Bu nedenle koşmak dünyanın geri kalan tüm canlı ve cansız varlıklarıyla daha doğru ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı kolaylaştırır.

Empati ve Adım-Adım

Yaşam bazılarımıza daha iyi, bazılarımıza da acımasız davranır. Bunun nedenini bilemeyiz. Yapısal olarak doğada adalet yoktur. Doğadaki tek adaletli durum, tüm canlıların eninde sonunda ölecek olmasıdır. Yani yaşadıkları süreçte canlı varlıklar adalet kavramıyla karşılaşmazlar. Hastalıklar, felaketler, acılar adil davranmaz. Adalet, insan uygarlığı tarafından geliştirilen bir kavramdır. Evrimin şu ana kadar yaşanan bölümünün en üst noktasıdır. İnsanın kendi kurduğu sosyal sistemlerden en büyük beklentisidir. Adalet, günümüzde bazı coğrafyalarda kısmen de olsa insan yaşamının bir parçası olabilmıştır. Bu insanlık adına henüz yetersiz de olsa bir başarıdır.

Doğadaki tek adaletli gerçeğin hepimizin günün birinde ölecek olması fikri bazılarımızı dehşete düşürür. Bu korkuyla, binlerce yıldır insanlar ölümsüzlük otunu aramışlar, fakat elde edebildikleri sadece kaygı ve endişeyle geçen kayıp ömürler olmuştur. Ölüm gerçeği, kaygılanmamız için değil, yaşamımıza sıkı sıkıya sarılıp ona sahip çıkmamız için bir nedendir. Ömer Hayyam yaşamın geçiciliğini şöyle anlatır:

Gelip de eskiyenler, yeni gelenler
Hepsi gider bugün yarın birer birer
Kimselere kalmamış bu eski dünya
Kimi gitti gider, kimi geldi gider

Bu geçiciliğe rağmen toplumda bencillik, duyarsızlık, başkalarını geride bırakmak için her şeyi yapabilecek açgözlü bir zihniyet yoğun olarak hissediliyor. Çevrede, başkalarının sorunlarını umursamayan, onlara dönüp bakma gereği bile duymayan, çıkarıcı, hırslı, hatta acımasız olarak tanımlanabilecek pek çok insan var. Eşitsizliklerin yapısal olduğunu, düzenin ve oyunun kurallarının böyle yazıldığını, dolayısıyla buna göre oynamak gerektiğini düşünenler. Bunlar yakınlarımızdaki insanlar; belki biz de biraz böyleyiz.

Diğer taraftan, yine aynı toplumda yardımseverlik, iyilik, dayanışma, başkalarının sorunları üzerinde düşünüp, onlara çözüm getirme çabaları da var. Pek çok insan ekonomi, emek ve zaman olarak kaynaklarının bir kısmını başka insanların yararı için kullanıyor. Bunların bir bölümü bireysel, diğerleri organize ve bir amaca yönelik olarak düzenlenmiş iyilikler. Varlıkları, çabaları bize umut aşılayıp, güç veriyor. Bunlar da yakınlarımızdaki insanlar; belki biz de biraz böyleyiz.

Bu iki grup insan tamamen farklı klonlar, değişik koşullar altında evrimleşmiş bireyler midir? Yoksa aynı insanların içinde hem bencillik ve duyarsızlık hem de iyilik, dayanışma ve yardımseverlik olabilir mi? Yani ya öyle ya böyle miyiz, yoksa hem öyle hem böyle miyiz?

İkincisi. Yani hem bencil, duyarsız, çıkarıcı hem de yardımsever, iyi ve şefkatliyiz. İçimizde hırs, açgözlülük, başkalarının omuzlarında yükselme ile hayırseverlik, dayanışma, özveri yan yana duruyor. Biz bunlardan hangisini beslersek o güçleniyor. İnsanın çelişkilerle dolu bir varlık olduğu çok eski bir söylemdir. İyilik, kötülük, şefkat, acımasızlık, fedakârlık, bencillik hepsi içimizdedir.

Yalnızca bunlar değil, içimizde birbiriyle çelişen, uyum göstermeyen, bizi değişik yönlere çeken onlarca dürtü var. Her zaman olmak istediğimiz gibi davranamıyor ve olmak istediğimizden farklı görüntüler verebiliyoruz. Hatta bazen ne

olmak ne yapmak istediğimize bile karar veremiyoruz. Bu gelgitler ve çelişkiler bizim gerçek potansiyelimize ve hedeflerimize ulaşmamıza engel olabiliyor. İç düzensizlikler bizi istemediğimiz noktalara çekebiliyor.

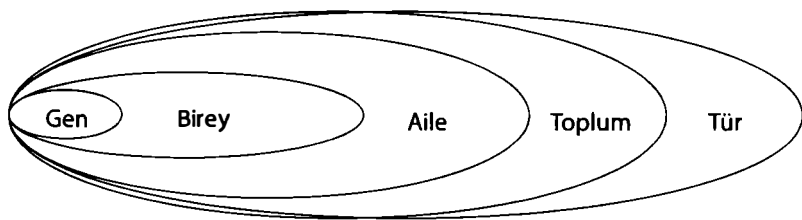
Yine içimizde çevremizi daha fazla kontrol edebilmek ve etki alanımızı genişletmek isteyen bir dürtü de var. Buna belki güç tutkusu da diyebiliriz. Bazı insanlarda kaba kuvvet kullanarak, güç elde edip, çevreyi kontrol etmek şeklinde ortaya çıkar. Bu durum tarih boyunca başımıza dert olmuştur. Ancak pek çoğumuzda da çalışma, yaratıcılık, iyilik olarak kendini gösterir. Etrafı kontrol dürtüsü iki ucu da keskin bir bıçaktır. Bu dürtüyü pozitif yönlendirebilmek kendimiz ve toplum için harikadır.

Kontrol etmeye çalıştığımız çevredeki en önemli unsur diğer insanlardır. Bizim etkilemeye çalıştığımız çevrede başka insanların da kontrol çabası vardır. Bu, çatışma riskini beraberinde getirir. Ama bu dürtü doğru algılanıp yönetilirse işbirliği, yardımlaşma ve etkin olmayı doğurur. Yani çatışma ve dayanışma, sıklıkla aynı dürtünün değişik görünüşleridir.

Nasıl oldu da evrim sürecinde birbirine zıt özellikler aynı canlıda gelişti? Klasik doğal seleksiyon kuramına göre, evrim sürecinde yarışmacı ve bencil bireyler, diğerlerine göre bir yaşama ve üreme avantajı sağlarlar. Ancak insan gibi topluluk halinde yaşayan canlı türlerinde toplumun diğer bireyle-riyle dayanışma, yardımlaşma da büyük önem taşır. Böylece toplum daha güçlü ve dayanıklı hale gelir. Bir birey ne kadar üstün özelliklere sahip olursa olsun, içinde yaşadığı toplum zayıf ve dezavantajlıysa varlığını sürdürüp çoğalamaz. Dayanışma ve kolektif güç, bireysel özelliklerden her zaman daha baskındır. Evrim bencillik, açgözlülük özelliklerimizin yanın-da yardımlaşma, ait olma ve dayanışma genlerini de içimize koymuştur.

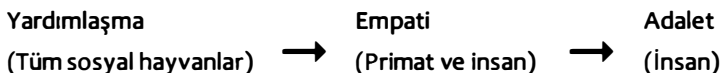
Çok Katmanlı Seçim Teorisi'ne (Multilevel Selection Theory)

göre, evrim yalnızca gen veya birey düzeyinde seçim yapmaz. Aile, toplum, hatta tür düzeyinde seçim yapar. Geniş ölçekli seçimin etkisi daha kapsayıcı olduğu için daha büyüktür. Yaşamda kalmak için toplum yararına olan özellikler, uzun vadede bireysel olanlardan daha etkilidir.



Şekil. Çok Katmanlı Seçim Teorisi'ne göre evrimin seçim düzeyleri.

Yardımlaşma, sosyal bir düzen içinde yaşayan hayvanların ortak özelliğidir. Bu, evrimde önemli bir aşamadır. Bazı hayvanlar yardımlaşma özelliğini daha da ilerleterek empati kavramını geliştirmişlerdir. Empati acımak, üzülmek, kendimiz de o duruma düşebileceğimiz için kaygılanmak değildir. Empati, o bireyin duygularını hissedebilmek ve kendini onun yerine koyabilmektir. Empati, gelişmiş canlıların özelliğidir. Tüm canlılar içinde sadece insan empatiyi daha da ilerleterek adalet kavramını oluşturmuştur. Empati ve adalet, bizim evrim yolculuğundaki başarı öykümüzdür.



Empati, nörolojik bir mekanizma olan Ayna Nöronları Sistemi'nin gelişmesiyle ortaya çıktı. Ayna nöronları çevreyle iletişim kurup kendimizi geliştirmemizde ve yaşamsal becerileri öğrenmemizde rol oynar. Tüm hayvanlar ebeveynlerini ve toplumdaki diğer bireyleri taklit ederek öğrenir. Bu me-

kanizmanın gelişmesi diğer bireyleri anlamayı ve onların yerine kendimizi koyabilmeyi de sağlar. Bu, bireyler arası ilişkinin gelişmiş şeklidir. Toplumun güçlülüğü ve dayanışmasının da temelidir.

Ayna Nöronları Sistemi haritalama metoduyla çalışır. Her an çevremizin bir haritası çıkarılıp beyinde ana ait harita oluşturulur. Her ana ait haritalar arka arkaya akar. Koşmak ve hareket etmek bu haritaların değişim hızını artırır. Beynimizin bu özelliği gelişir. Koştukça anın ve çevrenin daha ayrıntılı haritaları oluşur. Bu farkındalıklar etrafımızdaki insanlar ile onların yaşamlarını da içerir. Koştukça içimizdeki yardımseverlik, özveri ve iyilik damarları güçlenir. Bu nedenle dünyada en çok hayırseverlik ve yardım yapılan platformlar koşucuların oluşturduğu kuruluşlardır.

Koşmak çelişkili dürtülerimizi düzene sokar, onların yönlerini gelişmeye ve ilerlemeye ayarlar. Hepimizin içinde var olan tembel, üşengeç ve ertelemeci kişiliğin etkisini azaltır. Bu, yaratıcılığın ve fırsatların kapısını açar. İnsanı yükseltir.

Koşmak çevremizi ve kendimizi doğru algılamamızı kolaylaştırır. İçimizdeki, çevreyi kontrol dürtüsünün yönünü iyiliğe ve yapıcılığa çevirir. Koşarken çoğumuzun iyilik peşinde koşması biraz da bu sebeptendir. Koşunca daha sakin, çalışkan, yaratıcı ve verimli olmamız rastlantı değildir. Koşmak bizim işbirliği ve yardımlaşma becerimizi artırır. Bu da çevreyi değiştirmenin en güçlü yoludur.

İçimizdeki evrimle gelmiş harika özelliklerden biri de özveridir. Özveri, toplumsal yaşamın ve dayanışmanın temel taşlarındandır. Bencil ve açgözlü özelliklerimizin antidotudur. Zaman ve emek yönünden ve ekonomik özverilerde bulunarak koşmak, özellikle de bunu başkalarına iyilik yapmak için gerçekleştirmek çevrede büyük bir etki yapar. Etraftaki insanlardan bazıları bunu öğrenir ve “Bravo” der. Başka bir şey yapmasalar bile bu, koşucu açısından önemli bir başarı-

dır. Karşıdaki insanda bir farkındalık yaratmak. Bazı insanlar bağış yapar ve bunu çevrelerine de yayarlar, bazıları ise kendileri koşucu olurlar.

Koşmak, dünyadaki en büyük iyilik ve yardım platformudur. Dünyanın çeşitli ülkelerinde koşucular bağış toplayarak gereksinim duyan insanların yaşamlarına dokunur, bulundukları coğrafyaları veya tüm gezegeni daha yaşanabilir hale getirirler. Bunların en etkinlerinden biri Türkiye'dedir: Adım-Adım.

İtir Erhart 2004 yılında Chicago'da bir otobüs durağında "Maraton koşmak zor mu geliyor, bir de kemoterapiyi dene" yazan bir afiş görür ve çok etkilenir. Afiş bir kanser farkındalık kampanyasına aittir. İtir daha önce koşmamıştır. Koşmaya başlar, antrenman yapıp, 42 kilometrelik maratonu bitirir ve bağış toplar. Bir afişle yaşamı değişmiştir. Koşu ve koşarak bağış toplamak hayatının parçası olur. Türkiye'ye döndükten sonra koşmaya devam eder. Yardımseverlik koşularını nasıl sistematik hale getirip, yaygınlaştırabileceğini düşünmeye başlar.

Eline geçen bir dergide ilginç bir röportaja rastlar. Röportaj, koşarak bağış toplayıp, omurilik felçli insanlara tekerlekli sandalye alan bir koşucuyla yapılmıştır. Bu, Renay Onur'dur. Onun da amacı aynıdır. Tanışırılar. Bilgiler, deneyimler, güçler birleşir. Bu iki olağanüstü koşucu, kendileri gibi müthiş başka insanlarla birlikte 2008 yılında Adım-Adım'ı kurarlar. Büyük özverilerle gece gündüz çalışarak organizasyonu başlatırlar. Bin bir zorluğun üstesinden gelir. Ama sonunda maya tutar. Adım-Adım'ın iki ana misyonu vardır: İnsanları koşmaya teşvik etmek ve koşan insanların bağış toplayarak şeffaf ve denetlenebilir sivil toplum kuruluşları üzerinden topluma katkıda bulunması.

Adım-Adım kurulduğu zamanlarda biz Türkiye'nin ilk ultra maratonu olan Likya Yolu Ultramaratonu'nun birincisini

düzenlemeye çalışıyorduk. Itır Erhart ve yine bir Adım-Adım koşucusu olan Zeki Yemez, Açık Radyo'da "Orman ve Civarındaki Faydalı İşler" adında güzel bir program yapıyorlardı. Beni programa davet ettiler. Ben onlara ultra maratonu ve Likya Yolu'nu anlattım, onlar da bana Adım-Adım'ı anlattılar. Çok etkilenmiş ve mutlu olmuştum.

O günden sonra Adım-Adım büyük bir hızla büyüdü. Binlerce insanı koşucu yaptı. Her bir koşucu, bir sonrakinin Itır ve Renay'ı oldular. Şu anda Ocak 2018. Bugün itibariyle Adım-Adım 28 bin koşucuyla, 30 sivil toplum kuruluşu için yaklaşık 212 bin bağışçıdan 23 milyon liranın üzerinde bağış topladı. Bu bağışlarla 120 bin insanın yaşamı değişti. Kuşkusuz siz bunları okurken bu rakamlar çok daha yükselmiş olacak. Bu, inanılmaz bir başarıdır.

Adım-Adım'ın yaptıklarına yalnızca bağışlarla yaşamı olumlu etkilenen insanlar perspektifinden bakmak yetersiz olur. 28 bin insanın koşması veya koşmaya başlaması, bu insanların sağlıklarının güçlenip, ömürlerinin uzaması, sağlık harcamalarının azalıp, iş verimlerinin artması topluma büyük bir katkıdır. Çevredeki insanların, özellikle de çocukların bu koşu ve iyilik iklimini görmeleri ve yaşamaları paha biçilmezdir. Yaşamına dokunulan 120 bin kişinin de çevrelerindeki etkinlikleri artacak ve onlar da başkalarının yaşamalarını değiştireceklerdir. Yukarıdaki rakamlar buzdağının sadece görünen kısmıdır.

Adım-Adım ne yaptı? Bizim içimizde zaten var olan iyilik, yardımlaşma, dayanışma damarını açığa çıkardı ve güçlendirdi. İçimizde yine var olan koşma dürtüsü ile bunun verdiği keyfi ve sağlığı keşfetmemizi sağladı. Koşmanın empati yeteneğimizi güçlendirici etkisini fark etmemize sebep oldu. Zor zamanlarda içimizdeki umudu ve ışığı korumamızı ve bunu başkalarına da yaymamızı sağladı. On yılda birkaç kişiden 28 bin kişiye ulaşan tüm Adım-Adım koşucularını ayakta al-

kışlıyorum. Bu, iyiliğin büyüme hızıdır. Özveri, iyilik, yardımlaşma, dayanışma hızla yayılır. Bencillik, hırs, açgözlülük de aynı hızla yayılır. Biz hangisine değer verip uygularsak içimizde ve toplumda o çoğalır.

Zihinsel durumun koşu performansına etkisi

Büyük ve değişken bir çevre içinde yaşıyoruz. Çevrenin değişkenleri içinde kendi bedenimiz de, zihnimiz de bulunur. Çevre ve durum sürekli değiştikçe, bedenimiz ve zihnimiz de buna uyum sağlamaya çalışır. Uyum sağlayınca süreç akıcılık ve ritim kazanır. Bu uyuma “homeostasis” denir. Homeostasis, insan organizması gibi biyolojik sistemlerde herhangi bir durumda ortamdaki tüm ölçütlerin o durumu sürdürebilmek için dengeye gelmesidir.

Koşmaya başlamak bedenimiz ve zihnimiz için büyük ve ani bir değişimdir. Koşunun başlangıcında henüz denge kurulmamıştır. Beden zorlanır, zihin başka yerlerdedir. Bedenimiz, zihnimiz, yol ve çevredeki objeler birbirlerinden kopuk-turlar. Koşunun ilk dakikaları insana zor gelir. Sonra uyum sağlanıp, denge kurulur. Rahatça ve keyifle koşmaya başlarız.

Koşu içindeki hızlanış ve yokuş gibi değişimler başka bir yeni çevre oluşturur. Buna uyum sağlarken yine zorlanırız, sonra yine denge kurulur. Tüm koşu, zorlanma ve denge kurmalarla geçer. İnsan bedeni, zihni ve evrendeki diğer her şey yeni bir duruma geçmeye önce direnir. Sonra alışır ve uyum sağlar.

Zihinsel durumun bedensel işlevlerin verimiyle yakından ilgisi vardır. Koşarken zihnimizin içinde uçuşan düşünceler, geçmişle gelecek arasındaki salınımlar performansımızı etkiler. Kafamızdaki gelecek kaygıları, geçmişle hesaplaşmalar bizim

koştuğumuz yer ve zamanla bütünleşmemizi önler. Bazen aklımıza bir şeyler takılır. Bir türlü denge, akış ve ritim yakalamaz. Koşu her zamankinden düşük performansta olur ya da erken bırakılır. Bunu zaman zaman yaşamamız çok doğaldır. Ama bazen de odaklanır ve harika bir koşu gerçekleştiririz.

Geçenlerde sık sık antrenman yaptığım parkta yine bir koşuya çıktım. Hava çok güzeldi. Serin ve açık bir sonbahar sabahı. Köpeğini gezdiren iki kişi dışında parkta kimse yoktu. Koşmayalı birkaç gün olmuş ve iyi bir uykudan uyanmıştım. Dingindim, kaslarım glikojenle doluydu. Çevre ve bendeki tüm belirtiler iyi bir koşu olacağını gösteriyordu. Etraf mis gibi kokuyor, hâlâ alçakta olan güneş, sararmaya başlamış yaprakların arasından parkura düşüyordu. Herhalde koşmak için bundan güzel koşullar oluşamazdı. Hatta “Bugün, son zamanlardaki en hızlı koşumu yapabilirim” diye içimden geçirdim.

Koşmaya başladım. Yaklaşık 50 metre sonra yerde duran, geceki rüzgârdan uçup gelmiş, kıvrık, küçük bir gazete parçasına gözüm takıldı. Üstte görünen kısmında “Kredi öde...” yazıyordu. Herhalde bir ekonomi sayfasıydı. Aklıma o gün kredi ödeme günü olduğu geldi. Yıllar önce çalıştığım ofisi satın almak için bankadan kredi almıştım. Türk lirası ve döviz olarak geri ödeme seçenekleri vardı. Ben döviz seçmiştim. Sonraki zamanlarda döviz kuru artınca epeyce zarar etmiştim. Bunun için kendime kızdım. Orada kaybettiğim parayı başka bir şey için kullanabilirdim. “Sen doktorsun, para işlerinden anlamaman doğal” diyerek kendimi affetmeye çalıştım. Doktor deyince aklıma hastane ve üniversite geldi. Son yıllarda ülkede üniversite yaşamı gittikçe geri gidiyordu. Eğitim bozuluyor ve hastane gitgide ancak basit sağlık hizmetlerinin görülebildiği bir kuruma dönüşüyordu. Oysa bu üniversiteye 35 yıl önce girmiştim; öğrencilik, asistanlık ve öğretim üyeliği süreçlerinin tamamını burada geçirmiştim. Bu yıllar için beklen-

tilerim farklıydı açıkçası. Böyle olmasına sinirlendim. Kendimi iyi yetiştirmiş genç doktorların sorumlu olduğu bir hasta yatağındaki yaşlı adam olarak düşündüm. İçimi karamsarlık kapladı. Gelecekte ne olacaktı? Bir yorgunluk hissetmeye başladım. Kaslarım daha gerginleşti ve sanki beynimin komutlarına yanıt vermez hale geldi. Koşuyu bırakmayı düşündüm. Sonra biraz daha zorlamaya karar verdim. Ama bedenim, zihnim ve yol bir türlü bütünleşemedi. Hepsi ayrı telden çalmaya devam ettiler. Kahrolası bir gazete parçası güzelim koşuyu berbat etmişti. Yoksa bunu kendim mi yapmıştım?

Sonra, eve dönmek üzere parkın kapısına doğru yöneldim. Yavaşladım. Koşmak artık sadece eve dönmek için yapmam gereken bir ulaşım hareketine dönüştü. Hızın bir önemi kalmadı. Yavaş koşmaya başlayınca etrafı seyretmeye başladım. Her zaman koştuğum bu yer sanki farklılaşıyordu. Mesela bazı ağaçları hiç fark etmemiştim. Işığın bu mevsim ve saatte farklı yansımasıyla kendilerini saklandıkları diğer ağaçların arasında göstermeye başladılar. Dolu çöp kutularını, gece banklarda oturup sohbet etmiş insanların yere attığı çerkerdek kabuklarını gördüm. Kim bilir birbirlerine neler anlatmışlardı? Kenardaki geçen yazdan kalan otlar sararmış, uzamış ve cansız bir şekilde hafif rüzgârda sallanıyorlardı. Alttan yeni mevsimin otları son zamanlarda yağın sonbahar yağmurlarıyla yeşermeye başlamıştı. İki nesil ot yan yanaydı. Kendimi gittikçe daha iyi hissetmeye başladım. Parkın çıkışına geldiğimde kafamdaki geçmişe ve geleceğe ait düşünceler ortadan kalkmıştı. Tekrar parka ilk geldiğimdeki gibi hissettim. Eve dönmekten vazgeçtim. Hızlandım ve planladığım gibi bir koşuya başladım. Gittikçe ısındım. Zihnim, bedenim ve yol aynı bütünün parçası oldular. O gazete parçasının yanından tekrar tekrar geçtim. Artık sadece yerde duran temizlik işçilerinin biraz sonra süpüreceği bir çöptü. Çok güzel bir koşu yapıp, keyifle eve döndüm.

Koşmanın meditasyon etkisi

Hayatımızın her anı altın değerindedir. Bunun ne kadar çok farkına varır, değerini bilirsek o kadar mutlu, keyifli ve sağlıklı oluruz. Zihnimizin bu an ve buradaki olabildiğince fazla ayrıntıyı algılaması farkındalıktır. Beyne ait bir yetenek olan farkındalık geliştirilebilir. Odaklanınca zihin sakinleşir ve rahatlar. Bu sakinleşmenin etkisi sadece o anla sınırlı değildir. Yaşamın diğer zamanlarında da farkında ve mutlu olmamızı kolaylaştırır. Stresle oradan oraya savrulan zihinlerimizi dinginleştirmek sağlığınıza da çok iyi gelir. Tıp, meditasyon öğretisi ve tekniklerinden olan “mindfulness”ı sağlığın güçlenmesinde kullanır.

Viktor Frankl’ın insan varlığının trajik üçlüsü dediği açmaz çoğumuzun yaşamında başrol oynar. Buna göre herhangi bir anda zihnimizin içinde sıklıkla şu olumsuz düşüncelerden biri vardır: Geçmişte olanlar için kendini suçlama ve pişmanlık; bu andaki acı, keyifsizlik ve sıradanlık hissi; gelecek için sağlık, ölüm ve diğer kaygılar. Bu kısırdöngü insanı esir alır; yaşamının keyfini, sağlığını ve verimini bozar.

Koşmak bu kısırdöngüden harika bir çıkıştır. Koşmayı ve bedenimizin hareket etmesini oradan oraya savrulan zihnimizi dinginleştirmekte kullanabiliriz. Her an bedenimizden zihnimize sayısız uyaran ve haber gider. Bunların hepsi sadece bu ana aittir. Bedenimize odaklanarak zihnimizin için-

deki kaygı ve hesaplaşmaları azaltıp, farkındalığımızı artırabiliriz.

Her bir koşu, mesafesinden, hızından ve nerede yapıldığından bağımsız bir zamansal alandır. Her bir koşu, bir sonraki koşuyu kolaylaştırıp onun performansını artırsa da kendi içinde bir bütündür. Her bir koşunun insanda uyandırdığı duygular, onun zihinde algılanması ve bedende hissedilmesi farklıdır. Her koşunun içindeki her bir adım da sadece bu andadır. Her bir adım bir önceki adımı bir sonrakine bağlar. En hızlı koşucular da, en yavaş olanlar da bir anda sadece bir adım atabilir. Koşarken bunu hissedebilmek ve hareket eden bedenimizle anı yaşayabilmek yaşamın diğer alanlarını harika etkileyen bir meditasyon tesiri yapar.

Koşarken çevre, bedenimiz ve zihnimiz arasında daha sağlam bağlantılar kurulur. Bu üçünde de her bir anda sayısız ayrıntı vardır. Bunların ne kadar çoğunu algılayabilirsek farkındalığımız o kadar yüksek demektir. Çevredeki hızla yanından geçtiğimiz varlıklar zihnimizi ve bedenimizi etkiler. Zihnimiz onlara anlamlar verir, çağrışımlar oluşur, bedenimiz hareketlerini onlara göre ayarlar. Koşarken bedenimizdeki ve zihnimizdeki durum da çevreyi algılamamızı belirler. Bedenimiz ve zihnimiz, çevrenin parçası olur.

Koşmak yürümeye oranla daha yoğun bir odaklanma gerektirir. Koşarken fark ettiğimiz ama aynı yerde dikkatsizce yürürken gözümüzden kaçan küçük ayrıntılar vardır. Mesela bombe bir köprünün ortasına kadar olan hafif yokuş ve sonrasındaki iniş, bir su birikintisi, kaldırımın bir yerde hafifçe çökmüş olması, yoldaki çatlaklar, zemindeki rögar kapağını koşarken daha fazla fark ederiz. Oysa bunlar çok uzun süredir hiç değişmeden orada duruyorlardır. Onları fark etmemizin sebebi, koşu sırasında bunların önemlerinin ve belirleyiciliklerinin artmasıdır. O küçük yokuş, etrafından dolayacak su birikintisi bize daha önemli görünür. Çünkü ger-

çekten öyledir. O sırada bizim bedenimiz ve zihnimiz her zamankinden farklı durumdadır. Zihnimizdeki durum, zorlanma derecemiz, hızımız bunlara daha da farklı anlamlar yüklememize sebep olur. Koşu, koşucunun zihni ve bedeni, yol ve onun üzerindeki varlıklar aynı deneyimin parçası olurlar. Birbirleriyle daha çok ilişki kurup dengeye gelirler.

Koşucu, yol (veya koşu bandı) ve çevredeki varlıklar dengeye geldiğinde zihin gittikçe berraklaşır. Kaygılar, karamsar düşünceler silikleşir, geçmişle gelecek sadece bu anda birleşir. Yalnızca koşan bedenimiz ile zihnimiz ve o andaki gerçek fiziksel çevre vardır. Bu, koşmanın meditatif etkisidir. Bir kez yakalanırsa koşu, koşunun sonrasındaki mutluluk, sakinlik, keyif şahane olur. Koşarken akla düşünceler gelse bile bunlar gerçekle orantılı, sağlıklı ve tarafsızdır. Bazen tüm yaşamımızı yönlendiren müthiş kararlar akıcı, ritim kazanmış bir koşu sırasında alınır. Bu, koşmanın yaşamımızı daha verimli ve keyifli yapıcı etkilerinden sadece bir tanesidir.

Koşmak; kendimizi bağışladığımız, gurur duyduğumuz, çeken acıları ve zorlukları kabul edip onlarla barıştığımız, onların geçici olduğunu anladığımız ve geleceğe güvenle bakıp umut aşılandığımız anlara dönüşür. Koşarken en zorlandığımız ve acı çektiğimiz anlarda bile bunun geçici olduğunu ve sonrasında keyifli, gururlu ve kendimizle barışık anların geleceğinizi biliriz. Bu aslında yaşamın kendisini temsil eder. Koşu; geçmiş, bu an ve geleceği birleştirir, tek bir an yapar. Her şey bu tek bir anın gücünde gizlidir. Bu an tek gerçekliktir.

Boş insanın* mutluluk arayışı ve koşmak

Tarih boyunca insan türü olarak mutluluk peşinde koştuk. Mutluluk tanımı herkes için farklı olsa da toplumsal normlardan önemli ölçüde etkilenir. Mutluluğun tanımı ve araçları tarihsel süreç içinde önemli ölçüde değişmiştir. Bu değişim son yüzyılda iyice hızlandı ve derinleşti. Mutluluk araçları değiştikçe bunu sağlama yöntemleri de farklılaşmaya başladı. Batı dünyasında başlayan bu dönüşümü, Türkiye'deki insanlar da yaşadılar ve yaşıyorlar.

Boş insan terimi bir hakaret, küçümseme veya alay değildir. Bir tanımlamadır. İnsanın mutluluk tarifi ve arayışının içsel değil; dışsal, maddi ve görsel değerlere dönüşmesini ifade eder. Dünyadaki kültürel değişimin insanların bazı alanlarını doldururken bazılarını da boşaltmasını vurgular. Hepimiz bir ölçüde boş insanız ve bu boşluk duygusu bizi derinlerde rahatsız ediyor. Boşluk, dış değerlere aşırı önem vermemiz sebebiyle içimizdedir. Doldurmak için çelişkili biçimde boş insanı yaratan kavramlardan medet umup daha da boşalıyoruz.

Dünyadaki insanlar bir yelpaze içinde dağılım gösterirler. Bir uçta yaşama din veya inanç perspektifinden bakanlar, diğer uçta ise bilimsel doğalcılık olarak tanımlayabilecek-

* The Empty Self ("Boş özbenlik" olarak çevrilse de anlam olarak "boş insan" olarak kullanmak tercih edilmiştir).

ğimiz her şeyin bilimin süzgecinden geçmiş ve gözleme dayalı olması gerektiğine inananlar. Elbette bu ayrımın keskin bir sınırı yok. Hepimiz bu ikisini değişik oranlarda karıştırıp, yelpazedeki yerimizi belirliyoruz. Kısacası, herkesin kendine göre dünyaya bir bakışı vardır.

Binlerce yıl insanlar sadece inanç ekseninde yaşadılar. Hâlâ böyle olan milyonlarca kişi var. 16. yüzyılda Modern Çağ adı verilen özellikle tarım ve endüstride bilimsel yöntemlerin kabul edildiği dönem başladı. Akılcılık, kökenini Antik Yunan'dan alsa da toplumun yaşamını ancak bu dönemde önemli ölçüde belirledi. İnsanların dünyaya bakışı değişti. Şehirli nüfusu arttı. Bu, beraberinde bilime dayalı yaşamı ve dinsel inançların zayıflayıp belirleyiciliklerinin azalmasını getirdi. Sorgulayan ve bireyselleşen bir insan prototipi oluştu. Ana hatlarıyla bu özelliklere sahip modern insan ortaya çıktı.

Ancak bu materyalist yaklaşım insanları mutlu etmeye yetmedi. 19. yüzyılda başlayan ve özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra hızla yaygınlaşan başka bir dünya görüşü belirdi. Yine seküler özellikler taşıyan ama bilim dahil her şeyi sorgulayan, şüpheci, kendini aşırı seven bir prototip: postmodern insan. Bunun devamı olan bugünün ortalama insanı kendine dönük, bireyciliği aşacak şekilde narsistliğe yakın, tatminsiz, duygusal olarak sürekli aç, depresif, çabucak bıkip tüketen, moda esiri, açgözlü, doymak ve tatmin olmak bilmeyen, aidiyet hissi düşük bir varlıktır.

İçinde hissettiği boşluk ve bunu sürekli doldurmaya duyduğu çaresiz istekten ve arayıştan dolayı ona boş insan (The Empty Self) denir. Boş insan dışarıdan algılanışa ve dış görünüşe takıntılıdır. Reklamlardan aşırı etkilenir, olmadığı gibi görünmeye çalışır, maddi varlıklara ve depolamaya tutkundur. Sürekli para kazanıp, bunu harcamaya mahkûmdur. Nitelikten çok karizmaya önem verir, çıkarıcı ve fırsatçıdır.

Kendine politikacı, sanatçı, sporcu, ünlü kahramanlar seçip bunlarla özdeşleşerek mutlu olmaya çalışır, olamaz. Adaletsiz, çifte standartlı, sürekli alkış ve takdir peşindedir. Bu, nedenlerle hep içinde bir boşluk duyumsar.

Boş insan biziz, daha doğrusu hepimiz içimizde bu boşluğu hissediyoruz. Kimimiz daha fazla, kimimiz az. Bu boşluk bizi kandırılabilir, kullanılabilir ve aldatılabilir varlıklar haline getiriyor. Kandırıp, kullananlar da yine biziz. Mutlu olmaya çalıştıkça daha da mutsuz hale geliyoruz. Boşluğu doldurmak için yiyeceklere, diyetlere, ihtiyacımız olmayan giysilere, arabalara, tüketici ürünlerine, sosyal medyada “like”lara saldırıp daha da tatminsiz oluyoruz. Bu patinaj yapıp daha fazla çamura batmak gibi bir şey.

Tüm bu değişimler kendi kurduğumuz uygarlığın yine kendimizi şekillendirmesinden kaynaklanır. Bir çeşit tavuk-yumurta ilişkisidir. Bu kişilikler çevremizin, toplumun ve kültürün bizi kendi kontrolümüz dışında soktuğu kalıplardır.

Koşmak boş insana veya içimizdeki boşluğa ilaç olabilir mi? Evet. Koşmak, insanın içindeki boşluğu doldurması için harika bir yol olabilir. Koşunca biyolojik varlığımıza, yani içimizdeki gerçek bene, bedenimize yaklaşıyoruz. Potansiyelemizi, zayıf taraflarımızı daha iyi görürüz. Kendimizin daha iyi ve net bir fotoğrafını çekebiliriz. Toplum içindeki ve yeryüzündeki yerimizi daha doğru ve sağlıklı olarak algılayabiliriz. Yaşamımıza anlam kazandırıp, bizi sürekli daha fazla kazanmaya ve daha fazla harcamaya çeken döngüyü fark edebiliriz. Dış görünüşümüze, dışarıdan nasıl algılandığımıza takıntılı olmaktan kurtulup, içimizde zaten var olan iyilik, şefkat gibi özelliklerimizi keşfedebilir, boşluğumuzu doldurabiliriz. Koşmak, mutluluk arayışımıza harika bir yanıttır.

Bir yandan da yaşamımızdaki her şey gibi koşmak da içimizi doldurmaya değil, tam tersi boş insanı beslemeye yardım edebilir. Örneğin, belli ürünleri, gıda takviyelerini, ayak-

kabıları, giysileri kullanmadan, birinin yönetimi altına girmeden koşulmayacağını sanmak gibi. Sürekli alkış peşinde koşmak, herkesin hayran olacağı koşucu olmak dışında bir seçenek görememek ve gösteriş için koşmak, içimizdeki boşluğun koşmayı da yutmaya başladığını gösterir. Bu nedenle koşmayı nasıl algıladığımız önemlidir. Boşluktan kurtulmak için koşmaya biyolojik varlığımız, sağlık ve keyif perspektifinden bakmamız gerekir.

Koşmanın bir inanç yönü var mıdır?

Koşmayı çok seviyoruz. Koşucu kimliğimizle gurur duyup, büyük bir aidiyet hissediyoruz. Pek çoğumuz “Nesin?” sorusuna, “Koşucuyum” yanıtı veriyor. Bazılarımız için koşuculuk, kimliğimizin en sevdiğimiz bileşeni. Bu aidiyetin sebebi acaba koşmayı bir tür inanç gibi görmemiz mi? Koşular bizim için bir çeşit ritüel mi? Bu tarz, bir gereksinimimizi mi karşılıyor? Belki. Üzerinde düşünmeye değer bir konu.

Zorunlu olmadığımız halde karar verip, koşuya çıkmak ve bunu sürdürmek kolay değildir. Zorluğa insanın kendi isteğiyle göğüs gerip, başarması, sonrasında hissedilen mutluluğu ve kendine güveni artırır. Zorluk ne kadar fazlaysa mutluluk da o kadar yoğundur. Bu çok kuvvetli bir duygudur. Kendi bedenini, yaşamını ve bedenine verdiği uyarımları kontrol edebilmek insana güçlü hissettirir. Koşarken peşinde olduğumuz şey biraz da budur. Zorlanıp, hatta tükenip sonrasında zamanda daha farkında, güvenli, güçlü ve keyifli olmak. Buna bir çeşit arınma diyebiliriz. Koşmak bize yaşamımızdaki istemediğimiz şeylerden kaçmayı veya uzaklaşmayı, bir yandan da umut ettiklerimize yaklaşmayı çağırır. Her adımda bazı şeylerden uzaklaşıp, bazı şeylere yaklaşıyoruz. Biraz kaçır, biraz da kovalarız. Arınma ve umut tüm inançların ortak temasıdır.

Günümüz felsefesinin önemli tartışma konularından bi-

ri sporun yeni bir din veya inanç sistemi olup olmadığıdır. İnançlarda iki temel unsur bulunur. Birincisi içseldir. Yani inancın kendisi ve insanın içinde hissettiği duygu. İkincisi ise ritüel, yani dışarıdan da görülebilecek bir davranışla aidiyeti kanıtlamak ve bu şekilde inancın daha güçleneceğine dair bir beklenti. Her dinde içsel ve dışsal öğeler bulunur. Farklı inançlarda benzer ritüeller vardır.

Spor seyircisi, özellikle de futbol takımı taraftarı olmanın dinsel inancın dışsal yönüne benzer tarafları çoktur. Bir takım duyulan yoğun sevgi, aidiyet, bağlılık, atfedilmiş bir kutsallık ve değişmezlik (takım değiştirmek, din değiştirmek kadar nadir görülür) bunun göstergeleridir. Takım aidiyeti de genellikle inanç aidiyeti gibi yapısal kabul edilir. Hatta taraftarların kanlarının bile takımın renklerinde aktığı gururla haykırılır. Bu ayrıcalık ve onurun doğuştan olduğu gösterilmeye çalışılır. Tezahüratlar mantra, stadyum veya televizyonlar tapınak, formalar inancın kostümleridir. Dinlerde olduğu gibi sporda da simgeler haline dönüşmüş olan güçlü, hatasız, örnek alınması gereken kahramanlar bulunur. İnsanlar kendilerini bunlarla özdeşleştirirler.

Ancak sadece seyirci olmayıp insanın kendisinin spor yapması, özellikle de koşması büyük ölçüde farklıdır. Koşarken hissettiklerimiz ve elde ettiklerimiz bireyseldir. Koşmak, insanın bedeniyle ve zihniyle kendini geliştirdiği ve potansiyelini yükselttiği bir iç yolculuktur. Bu yolculuk yaşamın diğer alanlarını da olumlu yönde etkiler. Bu iç yolculuk kalabalıklar ve gruplar içinde bile olsa ancak yalnız yapılabilir. Koşmanın içinde inançsal bir öğe varsa da bu büyük ve kitlesel ritüellere değil, içsel duygular ve gelişime benzer.

Kişisel görüşümüz ve seçimimiz ne olursa olsun inanç sistemlerinin insan uygarlığının gelişimindeki etkin rolünü yadsıyamayız. Dinler tarihsel süreçte bizim kaotik, dalgalı, acı ve mutluluklarla dolu yaşamlarımızda bir şemsiye göre-

vi yapmışlardır. Onlar varlığımıza bir neden, kabullenmekte çok zorlandığımız geçiciliğimize çare arayışımızın ürünüdür. Pek çok öğretilerde ruhun gelişimi için bedeni zorlamak gerekir. Fiziksel acının düzeltici ve geliştirici bir yanı vardır. Bu, insanın daha olgun, dünyayla barışık ve hırslarından arınmış olmasını sağlar.

Bu sebeple olsa gerek pek çok dinde uzun mesafeleri yürümek bir ritüel olarak yer alır. İnsanın kendisini zorlayarak bir fedakârlık yapması ve bunun sonucunda kişisel olarak gelişmesi simgelenir. Eski hac yolculuklarının aylarca sürmesi, Hristiyanlıkta uzun Santiago de Compostela yürüyüşü, Şinto dininde Fuji Dağı'na gece tırmanışının geçmişle bağlantı kurması gibi. Acaba bizim günlük koşularımız ve bunu yapmak için hissettiğimiz motivasyonun içinde inanç unsuru da var mı? Biz kendimizi keşfetmek ve gelişmek için pek çok dinde olan bu yöntemi mi kullanıyoruz? Bence bir ölçüde evet.

Koşup, fiziksel kapasitemizi zorlarken kendimizi, zayıf ve güçlü yönlerimizi daha iyi tanırız. Zorlandıkça arınır, kendimizle ve çevremizle daha barışık oluruz; geleceğe dair umutlarımız artar. Daha hoşgörülü, sabırlı ve yapıcı oluruz. Evrendeki yerimizi daha doğru saptarız. Koşmak bize kendimizi öğretir. Yani bir iç yolculuktur.

Evet, inançlar ve aidiyetler tarih boyunca insan topluluklarını ve uygarlığını şekillendirdi. Ancak bu durum her zaman iyilikle sonuçlanmadı. Bunlar insan davranışları üzerinde çok güçlü yönlendiriciler olduğu için iki ucu da çok keskin bıçak gibi etki ederler. Din ve inanç eksenindeki savaşlar ve ötekileştirmeler geçmişte büyük acılara yol açmıştır; halen dünyadaki belki de en büyük problemlerdir.

Savaş kirli, ahlaksız ve utanç verici bir paylaşım ve iletişim biçimidir. Şiddet içeren bir kısırdöngüdür. Ama insanın olduğu her yerde savaş ve yıkım olmuştur. Ancak bir yandan

da iyilik, şefkat gibi kavramlar ortaya çıkmıştır. Birey olarak insan ve onun kurduğu uygarlık, tarih boyunca tıpkı siyah ve beyaz bir satranç tahtası gibi iyi ve kötünün oyun alanı olmuştur. Aslında satranç oyunu fiziksel şiddet içermeyen bir savaşı simgeler. Esasen savaşın kendisi de iyi ve kötünün oyun alanıdır. Orada ölümler ve yok oluşların yanı sıra kahramanlıklar, fedakârlıklar ve varoluşlar yan yanadır.

İnsan türünün sürekli birbiriyle savaşan topluluklar içinde yaşayıp, bu ortamda evrimleştiğini söylemek yanlış olmaz. Evrimsel seçimde savaşçı genlerimizin ve özelliklerimizin öne çıkmış olduğu yadsınamaz. Binlerce yılda binlerce savaştan süzülerek bugüne geldik. Savaşçı genlerimizin hâlâ durduğu ve içimizde bir savaşçı olduğu çok açıktır. Bunlar günlük yaşamımıza rekabet, çatışma, ötekileştirme, ayrımcılık ve düşmanlık olarak yansır. Bize stres yükleyip yaşamımızı kısaltırlar. Ancak bir yandan da içimizdeki savaşçının etkisiyle savaşların fiziksel yönüne gereksinim duyup, bu eforu ve yarışmayı özleriz.

Koşmak belki de bizim için omuz omuza ama dostça yarıştığımız, fiziksel zorluk ve özveri içeren bir savaş metaforu. İçimizdeki acımasız, yok edici, bencil savaşçıyı yine içimizdeki ahlaklı, sevgi ve iyilik dolu, dost ve uygar bir yarışçıya dönüştürme yöntemimiz. Satranç tahtasındaki duruşumuzu kendi isteğimizle siyah kareden beyaza taşımamız. Şiddete olan eğilimimizi kontrol etme aracımız. Biraz da bu yüzden tutkunluk oluşturuyor ve onu çok seviyoruz.

“Daha zor”un dayanılmaz çağrısı

Neden dünyada on binlerce kişi dağlara tırmanıyor, ultra maratonlarda koşuyor, sürat limitlerini zorluyor, yamaç paraşütü, *bungee jumping* yapıyor? Yapabileceklerimizin en üst sınırına duyduğumuz bu çekim neden? Neden hep daha zoru yapmayı hedefliyoruz? Bir matador kızgın boğanın önüne çıkıyor, rodeocu azgın bir atın üstünde durmaya çalışıyor. Her şeyin rekorunu kırmaya çalışıyoruz. *Guinness Rekorlar Kitabı* en akla gelmedik konularda inanılması güç başarılarla dolu. Koşucu olarak da daha hızlı koşmak; daha zor, daha uzun koşuları bitirmek istiyoruz. Bu aslında içimizdeki toplumu ilerletme dürtüsünün ete kemiğe bürünmüş halidir. Daha zor bizi geliştirir. Bu yüzden insan türü olarak ona tutkunuz.

Toplum her alanda çılgın yenilikçiler ile muhafazakâr kuşkuculardan oluşur. Bu bir dengedir. İnsanlar bu iki uç arasında bir yelpazede dağılım gösterirler. Bu denge, toplumun sağlığı ve ilerlemesi için gereklidir. Yenilikçiler değişimi, kuşkucular statükoyu temsil eder. Hepimiz bazı alanlarda yenilikçi, bazı alanlarda muhafazakâriz.

Yenilikçilerin yaptığı çılgınlıklar toplumda önce garip karşılanır ve eleştirilir. Kabul edilmez. Statükonun duvarına çarpar. Bu duvarın aşılması kolay değildir. Pek çok yenilik ve değişim isteğı, duvarın arkasında sönüp yok olur. Ancak bazen de duvarı geçer. Toplumda önce küçük bir grup in-

san onu kabullenir ve yapmaya başlar. Gittikçe benimsenir ve zaman içinde tüm topluma yayılır. Artık bir çılgınlık olarak nitelendirilmez. Paradigma değişir. Böylece toplum ilerler. Çılgınlar veya yenilikçiler toplumu ileri çeker, kuşkuçular bunu kontrol edip, var olanları korumayı sağlarlar.

Her ne kadar toplum için statükonun önemli bir rolü varsa da uzun vadede kazanan her zaman değişimdir. Bu gerek büyük ölçekli toplum gerekse daha küçük çevreler için geçerlidir. Toplum ve çevre değişime dirense de sonuçta ister istemez ve fark etmeden de olsa onu kabul eder.

Bu durum evrimsel bir özelliğimizdir. Yaratıcı, zorlayıcı fikirler ve yaşantıların insanlığı ilerletmesiyle ilgilidir. İlkel insanların Afrika'dan çıkıp dünyaya yayılmaları, daha soğuk ve zor coğrafyalarda yaşamaya başlamaları, Sibirya'nın kuzeydoğusundan Amerika kıtasına geçmeleri, ucunda ne olduğunu bilmedikleri denizlere açılmaları, ileri görüşlü hükümdarların bu yolculukları desteklemeleri, insanın Ay'a gitmesi, Hazerfan Ahmed Çelebi'nin Galata Kulesi'nden uçuşu, Hillary'nin Everest tırmanışı içimizdeki merak ve daha zoru yapma tutkusunun yansımalarıdır. Bu insanlar ve onlar gibi başkaları, dünyada insan uygarlığının seyrini değiştirdiler. Her defasında değişim, daha zor tutkunu tek bir çılgınlıkla başladı.

Toplumsal kabulleniş bir anda ve kolay olmaz. Örneğin, koşmak şu anda bile pek çok çevre içinde normal kabul ediliyor olsa da diğerlerinde hâlâ çılgınlık veya en azından farklılık olarak görülüyor. Azalmış olmakla beraber koşmanın önünde dirençlerle halen karşılaşyoruz. Bireysel koşucular olarak her birimiz toplumun direncini biraz zayıflatır ve sonraki koşucuların işini kolaylaştırırız. Toplum zamanla değişir ve ilerler. Bu ilerlemenin etkisi başka alanlara da yansır.

Bazı değişimleri gerçekleştirmek daha da zordur. Kimi çevrelerde değişim daha büyük dirençle karşılaşır. Ancak bu

zor atılan adımların etkileri daha fazla ve açtıkları yol daha geniştir.

Bakiye Duran, arazi koşularının tartışmasız duayenidir. Bu unvanı hak etmek kolay değildir. Macera yarışları ve ultra maratonlarda uluslararası dereceler elde etmiş büyük bir sporcudur. Uzun bir listesi olan gurur verici sportif başarılarının yanı sıra Bakiye müthiş bir insandır.

Bakiye'nin kendi yaşamında attığı değişim adımı eşine az rastlanır büyüklüktedir. 1959'da Samsun'un Havza ilçesi Hilmiye köyünde doğar. Köyde okuyan tek kız çocuğudur. Uzaktaki okuluna her gün uzun bir mesafe yürüyerek gidip döner. Okurken bir yandan tarlada çalışır, çobanlık yapar. Bu zor koşullar altında eğitimini tamamlar ve kimya öğretmeni olur. Tüm bunları başarırken koşar, şampiyonluklar kazanır, koşu takımları kurar, gençlere yalnızca kimyayı değil, koşmayı, mücadele etmeyi, umudu ve yaşamı öğretir. Çoğu kez tek başınadır. *Cesaret Yalnızdır* kitabında bu zorlukları anlatır.

Bakiye'nin yaşamöyküsü başlı başına bir derstir. Bulunduğu ortamdaki olanaksızlıklara ve engellere rağmen azmin zaferidir. Bakiye içinden çıktığı çevreyi ve toplumu değiştiren yenilikçilerin harika bir örneğidir. Yaşamını öğretmeye ve iyiliği yaymaya adanmıştır. Koşucuların öğretmeni, antrenörü ve ablasıdır. Onu tanıyıp sevmemek ve kişiliğine şapka çıkarmamak olanaksızdır.

Tüm bunları başarmış olmak Bakiye'de en ufak bir kibir oluşturmaz. Gösteriş yapmak, şikâyet etmek, karamsarlık onun kapısını çalmaz. Bakiye için az, çoktur. Minimum koşullarda maksimumu başarma ustasıdır. Bakiye'nin yaşam felsefesi bende büyük bir hayranlık uyandırır.

Ciddi ve önemli insanlar koşar mı?

Koşmak neden tüm dünyada hızla yayılıyor? Bu sessiz devrim niçin başladı? Neden şimdi başladı? Neden milyonlarca insan için koşmak bir tutku haline geliyor? Niçin pek çoğumuz için 30'lu-40'lı yaşlarda keşfedilen koşma yaşamın tam merkezine kolayca yerleşiyor.

Koşmayı bu kadar sevip, hayatımızın önemli bir parçası yapmamızın sebeplerini anlamak için insanın son yüzyıllardaki sosyal gelişimine göz atmak gerekir. Endüstrileşme öncesi dönemde toplumun ana sosyal sınıfları köylü, asker, tüccar, zanaatkârdı ve hepsi değişik oranlarda da olsa bedenleriyle çalışırdı. Sadece soylular saraylarda yaşayıp, hareketsiz bir yaşam sürerdi. İnsanların çoğu bedenleriyle ilişkiliydi ve fiziksel performansları yüksekti. Çünkü hayatta kalmak için bedenlerine ileri derecede bağımlıydılar. Tıp, hijyen ve teknoloji henüz ilerlemediği için enfeksiyonlara, insan hakları kavramı gelişmediği ve çalışma koşulları çok kötü olduğu için travmalara açıktılar ve yaşam ortalamaları bugünkünden kısaydı. Ancak diyabet nedir bilinmezdi, kanser çok azdı. Şişmanlık sadece sarayda yaşayan insanların bir özelliği idi. Çünkü yiyeceklerin sınırsız olduğu, yaşamak için hareketin gerekmediği tek ortam burasıydı. O devirlere ait pek çok resim, fazla kilolu soylu kadınları hareketsizlik çağrıştıran pozlarda gösterir. O zamanlarda insan bedeninin hareketi köleli-

ğin veya daha düşük sosyal katmanda olmanın işaretidir. Bunun da etkisiyle estetik normlar bugünkünden çok farklıdır. Bu bakış, dünyanın bazı coğrafyalarında hâlâ devam ediyor.

Endüstrileşme, toplumun değer yargılarını altüst ettiyse de bedensel hareketi küçümseyen önyargıyı ortadan kaldırmadı. Soyluların yerini zihniyle çalışan yöneticiler aldı. İşçi ve köylüler toplumsal statü piramidinin yine altlarında yer aldılar. Sosyalizm bu eşitsizliği sorgulayıp lanetlese de küresel ölçekte durumu değiştiremedi. Bedensel hareketle yaşamak zorunda olmak küçümsenip, düşük sosyal statü göstergesi olmaya devam etti. Teknolojik gelişimle sayıları gittikçe artan beyaz yakalılar ise toplumsal statüleri yükselse de hızla bedenlerinden koptular.

Bir yandan da estetik normlar değişti ve şişmanlık toplum ölçeğinde lanetlendi. Bedenleriyle hareket ederek çalışmayan beyaz yakalılar bunun doğal sonucu olan şişmanlama ve sağlıklarındaki gerilemeden mutsuz olmaya başladılar. Bedenlerinin görüntüsüne kızma, hatta nefret etme bir hastalık halini aldı. Hareket etmeden sağlıklı ve güzel olmanın formüllerini ararken aldatıldılar, sağlıklarını kaybettiler ve estetik normlardan daha da uzaklaştılar. Bir kısırdöngü ortaya çıktı.

Günümüzün beyaz yakalı insanı ise kendine göre çok önemli işleri olan, devamlı çalışmak ve üretmek; varlıklarına, mallarına, unvanlarına, önemine yenilerini eklemek peşinde koşan bir sistem tutsağıdır. Çok meşguldür, olmasa bile öyle görünmek zorundadır. Çünkü değer sıralamasında aşağı inmekten korkar.

Pek çok insan hiç hareket etmiyor. Bırakın koşmayı veya spor yapmayı, günlük hareketlerini bile olabilecek en az seviyesine indirmiş insanlar çoğunlukta. Hareket etmenin kendisine göre olmadığını, bedeninin hareket etmek üzere yaratılmadığını düşünen milyonlar var. Hareket etmenin sosyal

statüyü bozacağından endişe etmek hâlâ yaygın bir düşünce şekli. Spor kıyafetleriyle görünmekten çekinen, terlemekten utanan, koşmanın onun ciddi, bilgili, önemli, meşgul bir kişi olduğu algısına zarar vereceğinden korkan insanlar etrafımızda bol olarak bulunuyor. Toplu taşıma araçlarına binmenin, yürüyerek ulaşım sağlamanın, hatta otomobilini kendi kullanmanın düşük statü göstergesi olduğunu düşünenler de var. Bunlar bize önceki kuşakların önyargılarından geçen düşünsel hastalıklar. Pek çoğumuzun üzerinde hâlâ büyük etkileri var. Sağlığımızı ve bedenimizi bozuyorlar, potansiyelimize ulaşmamıza engel olup, yaşamı kaçırmamıza sebep oluyorlar.

Ama bu durum değişmeye başladı. Büyük düşünür ve hareket âşığı Henry David Thoreau bir buçuk yüzyıl önce, “Okumuş insan için zor, sürekli ve onu içine çeken fiziksel işler paha biçilmezdir” der. Zihinsel işlerle uğraşıyor olsa da insan için fiziksel zorluğun önemine ve değerine çok önceden işaret eder. Gerçekten de günümüzde pek çok beyaz yakalı insan bedenini yeniden keşfetmeye başladı. İkinci Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan 68 kuşağının yarattığı düşünsel devrim bunda rol oynadı. Her ne kadar toplumdaki hareket oranı hâlâ son derece az olsa da küçük bir insan grubu bir devrim gerçekleştirmeye başladı. Koşma devrimi. Koşmanın ciddi, önemli, çalışkan imajımızı bozmayacağını giderek daha fazla insan kabul ediyor. Mesela, son 3-4 yıldır Amerika’da yarış koşan insan sayısı yılda 20 milyon sınırını zorluyor. 2010’da kadınların sayısı erkekleri geçti. Hâlâ açık ara öndeler. Önümüzdeki zamanlarda bu koşu devrimi artarak sürecek. Çocuklarımızı da şimdiden hazırlamak gerek. Yakın gelecekte koşan insanlar olumlu yönde daha farklı algılanacak; işyerlerinde, okullarda koşmak yaygınlaşacak. Hatta işe veya okullara kabul edilme ve yükselmede koşuyor olmak önemli bir ölçüt olacak. Paradigma değişiyor ve bu harika.

Koşmak ve kendine güven

- ♣ Acaba ben de koşabilir miyim?
- ♣ 1 kilometre koşabilir miyim?
- ♣ 10 kilometre koşabilir miyim?
- ♣ Yarı maraton koşabilir miyim?
- ♣ Maraton koşabilir miyim?

Bu soruların yanıtları büyük bir olasılıkla “Evet”tir. Eğer bize soruluyorsa “Evet” yanıtı vermek “Hayır”a göre daha garantidir. Böylece haklı çıkma olasılığımız yükselir. Hatta “Ben sana yapabileceğini söylemiştim” diyerek karşımızdakinin başarısından kendimize pay bile çıkarabiliriz. Yapamayacak kişi büyük olasılıkla bu soruları sormaz. Soruların zihne gelmesinin sebebi, yapılabileceğine güvenilmesidir. Sorulmasının nedeni ise henüz deneyimlenmemiş olmasıdır.

Çoğu zaman neyi yapıp yapamayacağımızı doğruya yakın olarak tahmin ederiz. Örneğin, merdivenleri çıkarken kaçınıcı katta nefes nefese kalacağımızı, taşı ne kadar uzağa fırlatabileceğimizi, hangi hızla ne süre koşabileceğimizi biliriz. O gün koşunun iyi geçeceğini anlarız; elit atletler rekor kıracaklarını hissederler. Bu zihnimizin bedenle kurduğu ilişkinin bir şeklidir. Yaşamımızın daha gerçekçi ve fiziksel kapasitemize uygun sınırlar içinde geçmesini sağlar. Bizi boşa çaba harcamaktan korur.

Bunun güzel bir örneği olarak, aklıma Yonca Tokbaş'ın 2016 Likya Yolu Ultra Maratonu'nda yaşamının ilk ultra maratonunu koşması geliyor. Yonca, hem iyi bir koşucu ve hem de koşmayı topluma anlatan, onun yayılmasına önemli katkıları olan bir gazetecidir.

Likya Yolu Ultra Maratonu parkuru 250 kilometrelik, çok inişli ve çıkışlı, zeminin kayalık olduğu, gerçekten zor bir rotadır. Bir haftalık yiyecekler dahil malzemelerin sırtta taşındığı bu çok etaplı parkur, dünyadaki benzerleri arasında en zor olanlardan biridir. Türkiye'nin ilk ultra maratonu olduğu ve ülkemizde bu alan yeterince tanınmadığı için arazi koşularına yeni başlayanları ürkütmesin diye mesafenin yarısının sırt çantasız koşulduğu 6 Gün (6G) adını verdiğimiz bir kategori koymuştuk. Hedefimiz, insanların bununla başlayıp ultra maratonlara geçiş yapabilmesiydi. Aslına bakarsanız 6G'nin kendisi bile oldukça zorlu bir arazi koşusuydu.

Yonca önceki yıllarda hep 6G koşmuştu. Likya Yolu'nu özel olarak sever ve hep bu yarışın onun yaşamını değiştirdiğinden bahsederdi. Ultra maratonculara yani rotanın tamamını koşanlar için, "Onlar başka insan" derdi.

Yarıştan bir gün önce Yonca bana telefonda, "Hocam, sizce ben ultra koşabilir miyim?" diye sordu. Ben de "Geç bile kaldın Yonca" dedim. Hemen Fethiye'ye yiyecek alışverişine gidildi. Büyük usta Bakiye Duran'dan taktikler alındı. Çok heyecanlı ve biraz endişeli bir yüzle Yonca ertesi gün start aldı. Daha ilk kontrol noktasında kaygılar azaldı. Üçüncü gün Yonca ve Bakiye ile rota üzerindeki şahane bir koyda karşılaştık. Denize giriyorlardı. "Hızlı gittik, çok zamanımız var" diye seslendiler.

Yonca, Likya Yolu Ultra Maratonu'nu rahatça bitirdi. Phaselis'teki finişe güle oynaya girdi. Bununla ilgili harika yazılar yazdı, videolar yayınladı. Kendi hedeflerini yükseltmekle kalmadı, başkalarının yapabilirlik duygularını da kö-rükledi. Etrafına güven yaymış oldu.

Yarış öncesi Yonca'ya o soruyu sorduran şey güvendi. Yanıtı zaten biliyordu. Ödül töreninde fırsatı kaçırmayarak Yonca'ya, "Ben sana yapabileceğini söylemiştim" dedim.

Yapabilirlik duygusu yalnızca bedensel ve fiziksel işlevlere özgü değildir. Zihin kendi kapasitesini ve yapabileceklerini de kestirebilir. Sınavın, konuşmanın, görüşmenin iyi geçeceğini anlarız. Uzun vadede de başarılı olacağımız alanları, iyi özelliklerimizin farkına varırız. Bu, kendine güvendir. Tüm özelliklerimiz gibi evrimsel süreçten süzülüp gelmiştir. Atalarımız bu özellik sayesinde geçemeyecekleri nehirlerle, aşamayacakları dağlara vurmamışlar, üstesinden gelemeyecekleri rakiplere meydan okumamışlardır. Ama yapabileceklerinin maksimumunu yapmışlar ve kendilerini geliştirerek ilerletmişlerdir. Kendine güven, atalarımızın zor yaşamlarında geliştirdikleri çok önemli zihinsel bir mekanizmadır.

İnsanın yapabileceklerini kestirip, buna inanması ve kendine güvenmesi, sadece motivasyon ve hırs sonucu ortaya çıkan bir durum değildir. Koşmak, yapabilirlik ve güven duygusunu en çok geliştiren uyaranlardandır. Koşmanın kendine güvenin gelişimiyle ve yaşamın diğer alanlarında başarılı olmakla yakından ilgisi vardır.

Beynimiz neler yapabileceğimizi kestirirken iki şeyi dikkate alır. Bunlardan birincisi, yaptığı ölçümlerdir. Biz fark etsek de, etmesek de o her şeyi ölçer. Hem de her an ve her konuda. Örneğin, kasların durumu, içlerindeki glikojen depoları, mitokondri sayısı ve aktifliği, kasların sertlik durumu, yorgunluk parametreleri, vücut ve çevre ısısı, günün saati, ruhsal durum, eklemler, bedendeki sakat ve ağırlı noktalar, ortamın özellikleri gibi.

İkincisi ise deneyimlerdir. Koşarken beynimiz daha önceki deneyimlerden çok faydalanır. Daha önce benzer koşullarda neler yaptığını veya yapamadığını, koşunun sonraki bölümlerinde nelerle karşılaşabileceğini, neleri başarabilece-

ğini geçmişe dayalı deneyimlerle kestirir. Deneyim arttıkça tahminler daha doğru çıkar. Kendine güven artar. Ölçümler ve deneyimler yalnız koşmak hakkında değil, yaşamımızın tüm alanlarında neleri yapabileceğimiz konusunda bize fikir verir.

Pek çok insan hayatını fiziksel ve zihinsel kapasitesinin çok altında sürdürüyor. Bir şeyi hiç yapmazsak, ne kadar yapabileceğimiz hakkında bir fikrimiz olmaz. Yapmaya başladıkça sınırlarımızı görmeye başlarız. Çok yaptıkça sınırlarımız ileri gider. Koştukça bedenimizle daha çok daha fazla iletişim kurarız. Onun potansiyelini daha net tahmin ederiz. Bu tahminin doğruluğu koştukça gelişir. Bu gelişim yalnız koşuyu değil, başka alanları da kapsar. Koşan insan zihninin kapasitesini de daha iyi anlar. Onun da yapabileceklerini fark eder. Kendine güveni artar.

Kendine güven yaşamın her alanında çok önemlidir. Özel yaşamda, işte, ilişkilerde belirleyicidir. Potansiyelinin farkında olmak, bir yandan da sınırlarını bilmek insanı verimli, gerçekçi ve sakin yapar. Gereksiz hırslardan korur, kendisi ve çevresiyle kavgasını hafifletir. Ulaşabileceğinin üstlerine varmasını sağlar. Koşmak yalnızca bir yerden bir yere hızla gitmek değildir. İnsanın yaşamına, mutluluğuna başka dokunuşlar da yapar. Antrenman yaptıkça bedenimiz gelişir. Yapabileceklerinin kapasitesi artar. Antrenman yaptıkça beynimizde de değişiklikler olur. Beynimizin algıları gelişir ve güçlenir. Bu bizim yaşamımıza güven artışı olarak yansır.

Birisi size “Yapabilir miyim?” diye sorarsa, “Evet” yanıtı verin. Büyük olasılıkla beyninin bildiği bir şeyler vardır. Özellikle bu bir koşucuysa, konu koşmak dışında olsa bile ona daha fazla güvenin. Çünkü koşucunun yalnızca bedeni değil, beyni de antrenmanlıdır.

Koşmanın sezgileri geliştirmesi

Bazen, daha önce çok az karşılaştığımız veya hiç yapmadığımız şeylerde de doğruya yakın tahminlerde bulunuruz. Bunları sezgi olarak tanımlarız. Mesela, “İçimden bir ses böyle yapmamı söyledi” deriz. Sezgiler bizim deneyimlemediğimiz veya çok az yaşadığımız olaylarla ilgili doğru çıkarımlar yapabilme kapasitemizdir.

Sezgiler genelde küçümsenir. Hatta bunlara inananları bilimsel düşünmemek, batıl inançlı, aşırı duygusal ve öznel olmakla suçlarız. Bir kısmı gerçekten böyle de olabilir. Ama sezgilerin önemli bir bilimsel dayanağı vardır.

İlkesel olarak kararlarımızı akıl süzgecinden geçirip, düşünerek almaya çalışırız. Hatırladığımız geçmişimiz bize yol gösterir. Yaşamımızı yönlendirir. Bu harika. Akılcılık, gözlem ve bilimsel gerçeklere dayalı yaşam felsefesi ile insanoğlunun gelişimi inanılmaz bir ivme kazandı. Ondan ayrılmamalı, hatta ona daha sıkı sarılmalıyız.

Ancak yaşamımızda, her an akıl yürütüp deneyimlerden yararlanarak kararlar alabileceğimiz durumlarla karşılaşmayız. Karşılaştığımız durumları ve benzerlerini daha önce hiç yaşamamışızdır. Düşünüp karar alacak zaman da yoktur. Bir an önce tepki verilmesi gerekmektedir. İşte bu anlarda sezgilerimiz devreye girer. Sezgiler beynimize ait gelişmiş mekanizmalardır. Sezgilerimiz de tıpkı aklımız gibi zihnimizin bir ürünüdür.

Biyolojik bir varlık olarak insanın sezgileri yabana atılır yetenekler değildir. Çoğumuz, sezgilerimizin bizi hata yapmaya yönlendireceğini düşünürüz. Ancak akıl yürütüp, uzun uzadıya düşündüğümüz tepkilerimizin de bazen hatalı olduğu ortaya çıkar. Sezgiler de mutlaka doğru yapmayı garantiemez. Ama doğru yapma olasılığını artırır.

Sezgiler de aslında deneyimlere dayanır. Sezgileri, çok az tekrarlanan deneyimlere dayandıklarını ve hangi anılardan kaynaklandıklarını hatırlamadığımız için öznellikle suçlarız. Ancak çoğu durumlarda onlar bizim doğru kararlar almamızı sağlarlar. Hatta bazı durumlarda yaşamımızı kurtarabilirler. Bunlar beynimizin bilinçli kısmının hatırlamadığı deneyimlere dayalı çıkarımlardır. Yani aslında bildiğimizi düşünüğümüzden daha fazlasını biliriz ama bildiğimizi bilmeyiz. Buna gizli öğrenme adı da verilir. Gizli öğrenme, geçmişteki olaylardan farkında olmadan çıkarımlar yapmamızı sağlar.

İnsanlık olarak stres kaynaklarıyla mücadele etmeyi geliştirerek bugünlere geldik. Stres kaynakları geçmişte vahşi hayvanlar, doğal felaketler ve diğer insan gruplarıydı. Stres kaynağıyla karşılaştığınız anda onu alt edip edemeyeceğinize karar vermeniz gerekir. Bu anlık kararın doğru olması yaşamda kalıp kalmayacağımızı belirledi. Sezgiler ve gizli öğrenme, atalarımızın sayısız düşman ve rakip karşısında bir an içinde ne yapmaları gerektiğine karar vermelerini sağladı.

Gizli öğrenme ve sezgiler beynimizin kabuğundan daha derinlerde bulunan bazal gangliyonlar denen bölümlerinde gerçekleşir. Bazal gangliyonlar beynimizin ilkel bölümleridir. Bilincimiz dışında çalışan beyin bölümleri aslında düşündüğümüzden daha etkili ve gelişmiştir. Bunlar, bilincimizin henüz yeterince gelişmediği bebeklikte ve ani kararlar almamız gereken durumlarda daha doğru tepkiler vermemizi sağlarlar.

Sezgiler ve akıl, birbirinin içine geçmiş şekilde hareket ederler. Birinin varlığı diğerine engel olmaz, destek olur. O

nedenle günümüz yaşamında büyük oranda akli ve deneyimleriyle yaşayan insanda sezgiler de ortadan kalkmamıştır. Bazal gangliyonlar ile beynimizin bilinçli hareketlerden sorumlu kabuk bölgesi arasında son yıllarda güçlü bağlantılar ortaya çıkarılmıştır.

Gizli öğrenme günlük yaşamımızda çok işimize yarar. Örneğin, bir doktorun meslek hayatında son derece önemlidir. Hekim olarak binlerce hastayla karşılaşırız. Her hastanın yakınmaları birbirinden farklıdır. Çok sık karşılaşılan hastalıklar bile farklı insanlarda değişik şekillerde ortaya çıkar. Bazen de çok nadir rastlanan, belki de meslek yaşamımızda tek bir olgu görebileceğimiz hastalıklarla karşılaşırız. Hekimlik sanatı öncelikle bilgi, akıl yürütme ve deneyime dayanmakla beraber sezgiler de bir doktorun başarısında çok önemlidir. Bazen bir hekim hastaya daha kapıdan girerken tanı koyar. Hatta bu tanı çok seyrek görülen bir hastalığa ait olabilir. Bu şans eseri oluşmaz. Yıllar önce görülmüş şu anda hatırlanmayan bir hastadan elde edilen deneyimler ya da eski bir kitabın bir köşesinde unutulmuş bir bilgi bunu sağlamış olabilir. Buna sans klinik (*sens clinique*) denir. Hekimin sezgilerini anlatır.

Sezgilerin çevreyle ve durumla yakından ilişkisi vardır. Bedenimizin o koşullar altında nasıl davranacağını kestiririz. Buna beklentisel düzenleme (*anticipatory regulation*), denir. Beklentisel düzenleme, bedenimizin kapasitesi ile çevrede var olan durum arasındaki bağlantıyı sağlar.

Sezgileri ve beklentisel düzenlemeyi koşarken çok kullanırız. Koşu sırasında sıklıkla çok ani tercihler yapmamız gerekir. Uzun uzadıya düşünüp karar verecek zaman yoktur. Bunlar genellikle araziyle veya koştuğumuz zeminle ilgilidir. Örneğin, ıslak bir zemine girdiğimizde kayabileceğimizi hissedip yavaşlamak, biraz ileride ağaçların gölgesini görüp rahatlamak ve hızımızı artırmak gibi. Bazen de bedenimizden

gelen küçücük duyumsamalar bazal gangliyonlarda önemli mesajlara dönüşür. Hızımızın üstünde koşuyorsak kısa süre sonra yorulacağımızı veya beden ısıımızın artacağını hissederek yavaşlarız.

Koşmak ve koşuda deneyim kazanmak beklentisel düzenlemeyi geliştirir. Yeterince tekrarlanıp deneyim kazandıktan sonra beklentisel düzenleme, kendine güvene dönüşür. Böylece deneyimli koşucular kapasitelerini daha yüksek bir yüzdeyle kullanabilirler. Sezgilerimizdeki bu gelişme yaşamın diğer alanlarına da yansır. Akıl yürütme ile sezgilerimizi harmanladığımızda verimimiz, mutluluğumuz ve keyfimiz artar. Koşuyor olmak yaşamımıza harika bir dokunuş daha yapar.

Momentum

Momentum harekete başlamak, sürdürmek, hızlanmak veya hareket eden bir kitleyi yavaşlatıp durdurmak için gereken güçtür. Hareket eden her kitlenin bir momentumu vardır. Bileşenleri ise kitle ve hızdır.

$$p = mv$$

p= momentum, m= kitle, v= hız

Bedenimiz de bir kitle olduğu için koşu sırasında bir momentum oluşur. Hareket eden kitle ne kadar hızlanırsa momentumu da artar. Bu hızı sürdürmek veya artırmak gittikçe zorlaşır. Kitle sonsuza dek hızlanamaz. Enerji kaynakları gittikçe azalır. Önce yavaşlar, enerji tükenirse durur. Her kitle hareketsizliğe meyleder.

Yaşam harekettir. Dolayısıyla momentum yaşamımızın her alanında karşımıza çıkar. Momentumu yalnızca fiziksel hareketle ilgili olarak yaşamayız. Psikolojik, sosyal alanlarda ve ekonomide de bu kavram hayatımızın tam ortasındadır. Yaşamın koşuya benzemesi de aslında tam olarak momentum kavramını algılayışımızla ilgilidir.

Bir koşu sırasında momentumun yükseldiği, hızlandığımız, her şeyin kolayca aktığı anlar vardır. Koşuyu kolayca devam ettireceğimizi düşünürüz. Her şey yolundadır. Bunun

hep devam edeceğini sanırız. Bazı anlarda da yorgun hissedersiniz, zorlanırsınız. Öyle zamanlarda sanki her şey bizi yavaşlatıp durdurmaya çalışır.

Momentumun yükseliyor veya düşüyor olması pek çok faktöre bağlıdır. Bazıları enerjimiz, oksijen kullanım kapasitemiz, kaslarımızın içindeki glikojen miktarı, çekirdek ısıımız gibi objektif içsel faktörler; diğerleri o andaki stres durumumuz, kafamızın içindeki düşünceler, çevredeki koşucuların durumunu algılayışımız gibi yine içsel ama sübjektif unsurlara bağlı olabilir. Bunun yanı sıra ortamın ıssısı, koşulan yol veya arazinin dikliği, zemin, yükseklik gibi dış faktörlere göre de momentum değişir. Koşu sırasında yükselmiş momentumu korumayı çok isteriz ama bu her zaman mümkün olmaz ve yavaşlamak zorunda kalırız. Bazen de umulmadık bir anda içimizde bir enerji hissedersiniz ve hızlanırsınız.

Momentum kavramı yalnızca tek bir koşuyla değil, genel olarak performansımızla da ilgilidir. Bazen formdayızdır. Antrenmanlara kolayca cevap verir, hızla yükselirsiniz. Her şey istediğimiz gibi gider, girdiğimiz yarışları kolayca, hatta beklediğimizden daha iyi derecelerle bitiririz. Yükselişimizin hep devam edeceği konusunda umutlanırız. Antrenmanlar kolay gelir, etraftaki insanlar bizi takdir eder, kendimizle gurur duyarız. Ama bu, sonsuza dek devam etmez, gün gelir formdan düşersiniz. Bunun gözle görülür, elle tutulur bir sebebi olabilir veya olmayabilir. İsteddiğimiz derecelerde koşamaz, antrenmanlarla bir türlü özlediğimiz düzeye ulaşamayız. Bir ay veya bir yıl önceki performansımızı özlersiniz ama ona bir türlü yaklaşamayız. Nerede hata yaptığınızı düşünürsünüz, suçlu ya da baha ne bulmaya çalışırsınız. Antrenman metodunu, yerini, saatlerini değiştiririz. Bazen işe yarar ama çoğunlukla yaramaz. Çünkü momentum kaybının genellikle birden fazla nedeni vardır.

Elit atletler için momentumun kontrolü başarıda belirleyicidir. Yarışlara maksimum form düzeyini sağlamış olarak

girmek çok önemlidir. Bu nedenle yarışa doğru kontrollü olarak antrenmanların yoğunluğu artırılır. Yarış bitince yine kontrollü olarak performans düzeyi düşürülür. Sürekli maksimum form düzeyinde kalmak olanaksızdır. Bu hem psikolojik olarak taşınabilir hem de fiziksel olarak sürdürülebilir bir yük değildir. En deneyimli atletler bile zaman zaman bunu başaramaz. Bazen form düşüklüğü yaşarlar.

Momentum yaşamın her alanında vardır. Hayatımız bazen yokuş aşağı rahatça iniyor, bazen de dik bir yokuştan yukarı doğru, kan ter içinde tırmanmaya çalışır gibi geçer. İşte, ilişkilerde, okulda, notlarda, mutlulukta, keyifte ve hatta sağlıkta. Bazen işler yolunda gider, her şey lehimize olur; bazen de olumsuzluklar, şanssızlıklar üst üste gelir.

Momentum yalnızca insanları etkilemez. Bu kavram canlı ve cansız diğer varlıklar için de geçerlidir. Bir futbol takımı iyi oynamaya başlarsa bu devam eder, yenilgiler serisi başlarken durdurmak zordur. Restoranın müşterileri akın eder, yandaki restoran sinek avlar. Projeler arka arkaya gelir, bazen telefon bile çalmaz. Devletler, imparatorluklar önce yükselir, sonra inişe geçerler. Yıldızlar ve galaksilerin bile parlama ve sönme dönemleri vardır.

Yaşamımız momentumumuzu korumak, yükseltmek veya kaybolmaya başlamışsa tekrar kazanmaya çalışmakla geçer. Hayatımız adeta bir kelebek etkisi içinde yaşanır. Pek çok faktör bizim o anda inişte mi, çıkışta mı olacağımızı belirler. Genelde bunların çok azını fark edebiliriz.

Koşmada momentumu etkileyen faktörlerden çoğu içseldir. Ancak onları sıklıkla dışarıda sanırız. Ne olduklarını tam kestiremediğimiz için de momentumu koruma isteği bazen batıl inançlara dönüşür. Mesela “uğur” kavramı aslında momentumun korunması ve artırılmasıyla ilgilidir. Örneğin, iyi derecede bitirdiğimiz bir koşuda giydiğimiz uğurlu tişörtü veya çorabı giymek, hep aynı uğurlu ayakla koşuya baş-

lamanın başarıyı devam ettirmemizi kolaylaştıracağını sanırız. Uğurlu nesneler yalnızca koşuda değil, hayatımızın diğer tüm alanlarında momentum artışı isteğimizin yansımasıdır. Bunlar elbette işe yaramaz.

Benzer şekilde “nazar değmesi” durumu da yüksek olan momentumun düşmeye başlamasından başka bir şey değildir. Her şey iyi giderken nazar değmiş ve inişe geçmişizdir. Bunu da nazarlık olarak kabul ettiğimiz cisimlerle önlemeye çalışırız. Bu yaklaşımlar kültürel öge olma düzeyinde kalırsa sorun yoktur. Ama aşırı bağlılık, momentum kayıplarının gerçek sebeplerini anlamamızı engelleyen tuzaklardır.

Momentumumuzun yüksek olduğu zamanlar iyi koştuğumuz, hızla yükseldiğimiz ve yaşamımızdaki başka pek çok şeyin beraberce iyi gittiği zamanlardır. Performansımız yüksek, işler güçler iyi, ilişkilerimiz yolunda, keyfimiz yerindedir. Rüzgâr yelkenlerimizi doldurur. Bu bizim iyimserlik dönemimizdir. İyimserlik ve işlerin yolunda gitmesi duygusu insanı mutlu hissettirir. Ancak bazen insanı gerçekçilikten uzaklaştıran bir tuzığa dönüşebilir.

Çünkü hiçbir şey sonsuza dek sürmez ve her şey geçicidir. Yaşamımızdaki her şey gibi koşu ve performansımız da iniş çıkışlar gösterir. Momentum yükselmesi, yalnızca bir faktörün oluşturduğu ve onun kontrol edilmesiyle elde edilebilecek bir sonuç değildir. Momentumun düştüğü zamanlarda çalışmaya devam etmek, momentumun tekrar yükseleceği zamanlara daha iyi ve yüksek girmek anlamına gelir. İnsanın her şeyin kötü gittiğini düşündüğü zamanlarda tekrar tekrar doğru şeyleri yapmaya devam etmesi iyi zamanların gelişini kolaylaştırır, süresini uzatır ve etkisini artırır.

Motivasyon ve karar anı

Yağmurlu, soğuk ve karanlık bir ocak sabahı. Saat 05.40. Dünden, bu sabah koşmaya karar vermişsiniz. Gece erken yatmışsınız, dinç kalkıp, antrenman yapacaksınız. Varsayalım, 1,5 ay sonraki bir yarışa hazırlanıyorsunuz. Erken kalkacak olmanın etkisiyle gece birkaç kez uyanmış, saate bakmış, her defasında daha çok zaman olduğu için sevinerek, yorgana sarılmış ve uykuya geri dönmüştünüz. Sonunda 05.40'ta pek de istekle beklemediğiniz alarm çalmaya başladı. Tatlı uykudan ve sıcak yataktan kalkıp, yüzünüzü yıkayacak, sonra evden çıkacaksınız. Soğuk ve ıslak sokağa çıkıp, evinizin yakınında veya arabanıza binerek başka bir yere gidip orada koşmaya başlayacaksınız. Belki de bir spor salonunu size çatlak gözüyle bakan uykulu görevlisiyle beraber açacaksınız. Koşunun öncesi ve ilk dakikalarında soğuk, katı ve zor dakikalar sizi bekliyor. Koşu gerçekleşirse kendinizle gurur duyacak, o gün daha iyi geçecek ve mutlu olacaksınız. Daha önce hep böyle oldu. İşte bu karar anı. Bugünkü koşunun kaderini belirleyecek dakika. Bundan sonraki senaryo ufak tefek farklılıklar olabilse bile genel olarak şu üç farklı şekilde gelişir:

Senaryo 1: Saatin alarmını susturursunuz. Koşmaya zaten dünden karar vermiştiniz. Bunun sorgulanacak bir tarafı yok. Yataktan hızla kalkar, tualete gidip yüzünüzü yıkarsınız. Koşu giysilerini giyip, yanınıza alacaklarınızı ayarlar ve evden çıkarsınız. Koşu-

nun ilk dakikaları beklendiği gibi uykulu, katı ve çok sorgulatıcıdır. Isındıkça bunlar geride kalır. Terlemeye başlarsınız. Artık uyku isteği tamamen ortadan kalkar. İyi ki gelmişsiniz. Biraz sonra alacağınız duş ve sonrasındaki kahve aklınıza gelir. Gün iyi başlar. Keyifli ve verimli bir antrenman yaparsınız.

Senaryo 2: Saatin alarmını susturursunuz. Ya da bir kez erteleyip sonra susturursunuz. Yataktan kalkarsınız. Ama hâlâ koşma kararını sorguluyorsunuz. Durum henüz netleşmedi. Karar bir koşuya, bir yatağa kayıyor. Banyoya doğru yürümeye başladınız. Zihniniz, “Koşmamak için en ufak bir sebep var mı?” diye bedeninizi ve çevreyi tanyor. Başınızda uykuyla kanşık hafif bir ağrı, ayağınızda küçük bir kasılma, pencerenin önünde sallanan dallar, sokakta rüzgârla hareket eden bir kâğıt parçası, uzaktan gelen köpek havlamaları yatağa dönüş kararını destekleyen bahanelerdir.

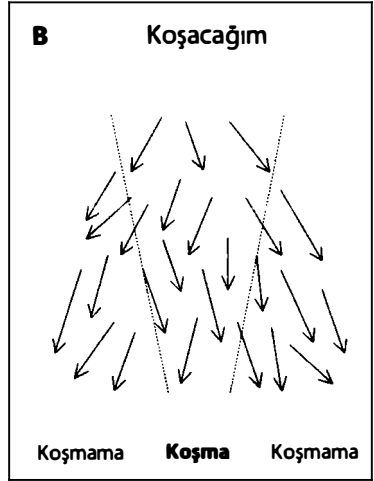
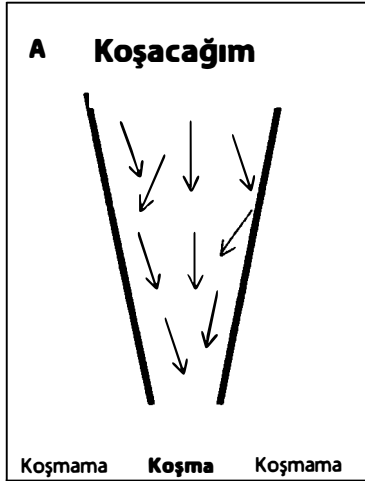
- a. Sizi yatağa geri çağıran düşünceleri atlatıp, koşmaya karar verirsiniz. Tuvalete girer, çıkar ve evden ayrılırsınız. Bundan sonrası yaklaşık senaryo 1’deki gibi seyreder. Koşarken biraz önce aklınıza gelen bahanelerin ne kadar anlamsız olduğunu düşünür, kendinizle dalga geçersiniz. Ne ayağınızda bir çekme ne baş ağrısı kalır, ne de saldırgan bir sokak köpeği sürüsüyle karşılaşrsınız. Hafif rüzgâr hoşunuza bile gider. Harika bir koşu yapıp işinize gücünüze gidersiniz
- b. Bahaneler kazanır. Yatağa geri dönersiniz. Sıcak yatağa dönmeyi mutluluğu ile koşmamış olmanın suçluluğu arasında karmaşık duygular içindesiniz. “Bugün benim günüm değil” veya “Sanırım biraz üşütmüşüm, kendimi iyi hissetmiyorum” düşünceleriyle bir saat daha uyursunuz. Kalkarken yarın koşacağınıza dair kendinize söz verip, suçluluğu biraz hafifletici düşünceler ararsınız. Gün boyu planladığınız halde koşmamış olmak kafanızın bir kenarında hep durur. Kendinizi biraz formdan düşmüş, hatta biraz şişmanlamış hissedebilirsiniz. Gerçekte böyle olmaz elbette.

Senaryo 3: Saatin alarmı 05.40'ta çalar. Erteleyip 10 dakika daha uyursunuz. 10 dakika sonra tekrar ertelersiniz. 10 dakika sonra, "Bugün daha kısa koşarım" deyip, yarım saat sonrasına tekrar kurarsınız. Yarım saat sonra, önceki alarmlarda kalkamamış olmanın da verdiği suçlulukla, o günkü koşuyu iptal eder, kendinize kızarsınız. Önünüzde yarım saatlik suçluluk hissiyle dolu bir uyku sizi bekler. Sonrası büyük ölçüde senaryo 2b gibi seyreder. Pek çoğumuz için koşmak için uygun zamanlar sabahın erken saatleri veya işten çıktıktan sonraki akşam saatleridir. Sabah koşuculuğunun uyku, uyanma, o saatlerde herkesin uyuyor olup, kendini yalnız hissetme, etraftan "Sen delirdin mi, o saatte kalkıp koşulur mu?" diyen arkadaşlar, sabah katılığı, soğuk gibi, akşam koşuculuğunun da sosyal yaşamın büyük çoğunlukla akşam yemekleri sırasında seyretmesi, aileden gelen serzenişler, yorulmuş olmak gibi engelleyicileri vardır. Bunlardan sıyrılıp koşma kararı almak her zaman kolay olmaz.

İnsanın yaşamı arka arkaya alınan kararlarla geçer. Her gün büyüklü küçüklü binlerce karar alırız. Bunların içinde koşmak veya košmamak için verilen kararlar da vardır. Her kararın etkisi ve önemi aynı değildir. Bazı kararları ana veya büyük karar olarak hissederiz. O yönlendiricidir. Bunu izleyen küçük kararlar daha çok bizi ona götüren istemli hareketlerdir. Büyük kararın şemsiyesi altında gerçekleşirler. Örneğin, uyanınca koşma kararını ana karar olarak kabul edersek gerçekleşme olasılığı artar. Onu izleyen tuvalete gitme, koşu kıyafetlerini giyme, evden çıkma, koşu saatini ayarlama, ilk adımları atmaya başlama, ana kararın şemsiyesi altındaki küçük kararlardır. Bir kararın ana karar olduğunu hissedersek, bir daha onu sorgulamaz ve geri dönmeyiz. Koşmak ana kararını erken vermek, koşuya çıkma olasılığını artırır.

Kararları akıllıca ve bize fayda sağlayacak şekilde yönetebilmek yaşama sanatıdır. Bu bize yapılması zor gelen şeyleri

gerçekleştirme konusunda motivasyon kazandırır. Yaşamımın sağlıklı, başarılı geçmesini ve istediklerimizi elde etmek için amaca yönelik olarak çaba sarf etmemizi kolaylaştırır.



Şekil. Koşacağım kararı: A. Ana karar olarak verilmesi B. Küçük karar olarak verilmesi

Ana kararın erken verilmesi başka faktörlere de bağlıdır. Örneğin, koşucunun somut bir hedefinin olması, yakın zamanda bir yarışa katılacak olması ve bu yarışta başış toplayacak olması kararın yatak değil koşma yönünde olmasını kolaylaştırır. Koşmaya sorumluluk hissi ekler. Grupla koşmanın da olumlu etkisi olur. Başkalarının da aynı saatte kalktığını bilmek, o saatte yataktan kalkıp koşuya gitmenin zihnimiz tarafından daha normal ve doğal bir olay olduğunu algılamasına sebep olur. Paylaşılan zorluk insana daha az zor gelir. Sabah karanlığında ıslak sokaklarda arkadaşlarla koşmak insana yalnız koşmaktan daha kolay gelir.

Bazı insanların biyoritmi sabah erken koşularını hemen hemen olanaksız hale getirir. Bu durumda günün daha farklı saatlerinde koşmak için program yapmak en doğrusudur.

Her koşucunun yaşamında sabah kalkamayıp koşuyu ip-

tal etme anısı vardır. Bunda kendini suçlayacak bir şey yoktur. Koşucunun bu deneyime hoşgörüyle yaklaşması, hatta kendisiyle dalga geçebilmesi harikadır. Böyle günler bundan sonra da olacak. Ama karar verip, koşuya çıktığımız günlerin sayısını artırırsak daha sağlıklı ve keyifli oluruz.

Uzun arazi koşuları ve mutluluk verici vazgeçişler

Hedefsiz ve umutsuz yaşanmaz. Günümüz iş yaşamında hedef odaklı olmak, istenen ve aranan bir özelliktir. Her an zihnimizin içinde yapmayı hedeflediğimiz şeyler vardır. Gerçekleşen hedefler bizi mutlu eder, kendimize güvenimizi artırır ve yeni hedefler için basamak oluşturur. Ancak hiç kimse hedeflerinin, umutlarının veya hayallerinin tamamını gerçekleştirmez. Gerçekleşmeyen hedefler zamanla birikir. Bunlar hırslara ve takıntılara dönüşüp, bir başarısızlık duygusu yaratır. Bazen de koşullar değişir, o hedefin gerçekleşmesi önemini tamamen kaybeder. Yani süresi dolar. Benzetme doğruysa, golü maç bittikten sonra atmanın bir anlamı olmaz. Süresi dolup da gerçekleşmemiş amaçlardan ve hedeflerden vazgeçmek gerekir. Vazgeçmek yenilmek değildir. İnsanı rahatlatır. Zihnimizde yeni hedeflere yer açar, enerji ekonomisi sağlar.

Gelgelelim, bunlardan vazgeçmek kolay değildir. Bazen onlara aşırı duygusal anlamlar yükleriz. Adeta bizi tanımlarlar. Vazgeçmek kendimizi inkâr etmek gibi gelir. Oysa pek çoğunun da süresi dolmuş, gerçekleşseler bile bize kazandıracakları bir şey kalmamıştır.

Japon yazar Marie Kondo *Hayatı Sadeleştirmek İçin Derle, Topla, Rahatla* kitabında evde, ofiste ve tüm yaşam alanlarında uzun zaman içinde biriken, darmadağınık eşyaları

düzenlemenin insanı mutlu ettiğini yazar. Kondo, düzenleme işine, kullanmadığımız eşyaları tamamen atmakla başlanması gerektiğini anlatır. Yapılması gereken, büyük bir kurtulma operasyonudur. Bu tek seferde olmalıdır. Parça parça yapılması işe yaramaz. Bundan sonra, kalan eşyaların düzenlenmesi ve kullanılması çok daha kolay olur. Bu değişim insanın tüm yaşamına yansır. Yaşama bakışını değiştirir.

Süresi dolmuş hedeflerimiz, takıntılarımız, hırslarımız da evimizde bir türlü atamadığımız biriken eşyalar gibidir. Yıllar içinde yığılıp hiçbir zaman kullanmayacağımız giysilere, kâğıt parçaları ve kutulara benzerler. Zihnimizin içinde bu düzenlemeyi yapmak için her şeyden uzaklaşıp yaşamımıza dışarıdan bakmak gerekir. Böylece uzun zamandır yığılan düşüncelerden zihnimizde yer açılır. Koşmak, zihnimizin içinde düzenleme ve toparlama etkisi yapar, bizi sakinleştirir ve dünyaya daha gerçekçi bakmamızı sağlar.

Zaman zaman günlük koşularımızın da etkisi yeterli olmayabilir. Birikmiş hırslar, kaygılar, gerçekleşmesi mümkün olmayan hedeflerden vazgeçmek için ortamdan daha uzun süreli kopuşlar gerekebilir. Dağ tırmanışları, uzun doğa yürüyüşleri, çok etaplı ultra maratonlar ve buralarda yapılan kamplar, muhteşem vazgeçiş ortamlarıdır. Dönüşte zihnimizin içi sadeleşmiş, vazgeçilmesi gerekenlerden vazgeçilmiş, odaklanılmış ve yeni hedefler belirlenmiş olur. Bu kamplar, tatile gitmekten farklıdır. Buralarda birkaç günlüğüne de olsa alabildiğine basitleşmiş yaşam bizi kendimize getirir. Kaygılar, hırslar birikince şehirden kısa süreliğine de olsa kaçmak harika olur.

Böyle zamanlarda genellikle dağlarda, bazen de ormanlarda birkaç günlük kamplar yaparım. Yapılmasını da kuvvetle öneririm. Mevsim yazsa yanıma sadece bir uyku tulumu ve biraz yiyecek alıp iki üç gece kalırım. Kışsa yük biraz daha ağır olur. Dağda gündüz hava izin verirse zirve ya-

parım. Yoksa sadece zirvenin eteklerinde dolaşır, hava karınca az bir şey yer uyurum. İnsana aslında ne kadar az şeyin yettiğini anımsatır bu kamplar. Bizi içimizdeki basit insana döndürür.

Deneyimli de olsanız kamptaki ilk gece zordur. Sanki her an birisi çadırdan içeri girecekmiş gibi gelir. Çadırın rüzgârdan her dalgalanışı uyandırır. Açık havada uyuyorsanız biri omzunuza dokunacak zannedersiniz. Yüzünüzü okşayan rüzgârı vahşi bir hayvanın nefesi sanırsınız. Bunların hiçbirisi olmaz. Sizi orada kimse bulamaz, nerede olduğunuzu bilemez. Vahşi hayvanlar ise sizin farkınızdadır. Nerede olduğunuzu bilirler. Siz, hayvan dostu bile olsanız, onlar haklı olarak bir insanın varlığından tedirgin olup uzak dururlar. Tüm bunlar şehirli insanın korkuları, kaygıları, etiketleridir.

İkinci gece ve sonrasında kampta daha rahat uyunur. Şehirdekinden çok daha dinç ve dingin uyanılır. Zihindeki takıntılar, kaygılar, hırslar anlamsız gelmeye başlar. Doğada atılan her adım, uyunan her uyku insanın zihninde sadeleştirme yapar. Zamanla şehir yaşamı tekrar zihnimizin içini doldurmaya başlasa bile arada bir böyle bahar temizliklerine girişmek yaşamımızı sadeleştirip, kolaylaştırır.

Sanırım 2000'lerin başlarıydı. Yazdı. Yoğun ve stresli zamanlarda bir cuma akşamı ani bir kararla arabaya atlayıp Erciyes'e gittim. İstanbul'dan çıkış saatler sürdü. Bir ara dönmeyi bile düşündüm. Yolda uyku bastırınca dönmediğim için pişmanlık atakları da yaşamadım değil. Benzin istasyonlarında 15-20 dakikalık uykularla sabah 10 civarı Tekir Yaylası'na vardım. Arabadan indiğimde vücudum katılaşmış, bacaklarım ağrıyor ve çok uykum vardı. Sırt çantasını yüklenip, telesiyej hattının altından yukarı tırmanmaya başladığımda kafamda İstanbul'dan getirdiğim düşünceler, kaygılar ve gezinin bu eziyete değip değmeyeceği sorusu vardı. Çiçekler içindeki Erciyes'in doğu yamacından yukarı doğru çık-

maya başladım. Ortalık nefis kokuyordu. Önce kendimi ortama biraz yabancı hissettim. Daha sonra yandaki yamaçta otlayan sürünün çoban köpekleri yanıma geldiler. Bu dostça karşılama bana iyi geldi. Bir süre beraber tırmandık. Sonra kulaklarını diktiler, bir şeyden şüphelenip hızla sürüye doğru koşmaya başladılar. Tekrar yalnız kaldım. Zaman çok oldu. Kayaların üzerinde oturup gerideki manzarayı seyrede seyrede tırmandım. 3200 metredeki kamp yerine vardığımda öğleden sonra olmuştu. Bu mevsimde ve özellikle hafta sonu genelde orada birkaç çadır olur. O gün yoktu. Çadırımı kurdum. Yemek yedim. Çadırın önünde otlara uzandım. Uyuyakalmışım. Sonra üşüyerek uyandım. Güneş batmak üzereydi. Çadıra ve uyku tulumunun içine girip uykuya devam ettim. Gece yarısı sert bir rüzgâr çıktı. Çadırın dalgalanmasıyla uyanıp, tulumun içinde güneşin çıkmasını bekledim.

Güneş çıkmadı. Sisli, soğuk bir sabaha uyandım. Çay ve bisküvi ile kahvaltı yaptım ve yürümeye başladım. Sis bazen açılır gibi olsa da oldukça yoğundu. Zirve yapmaktan vazgeçtim. Erciyes kraterinin içindeki düzlüklerde ve küçük tepelerde yürüdüm. Çadıra dönüp kitap okudum. O gün de kamp kurmaya hiçbir dağcı gelmedi. Hava kararırken akşam yemeği yiyip rahat bir uykuya daldım. Rüzgâr hafifledi. Çadır da, kafamın içi de oldukça sakinleşti.

Üçüncü sabah inanılmaz bir gündoğumu vardı. Doğuya bakan bu yüksek platoda güneş aşağıdan doğuyormuş gibi olur. Aşağılar henüz karanlıkken güneş ışıklarının üstünüze gelmesi sanki dev bir sahnedeymiş gibi hissettirir insana. O sabah doğan güneşe sırtımı verip Şeytan Boğazı'na doğru tırmanmaya başladım. Niyetim, zirve yapıp dönmek, kampı topladıktan sonra öğleden sonra Tekir Yaylası'na inmekti. Şeytan Boğazı zirveye çıkan en kestirme yoldur. Ancak çok dik ve kayan bir çarşaktır. Dağa yaslanmış bir kum saati gibidir. Orta kısımda iyice daralır. Burası risklidir. Çünkü yu-

karıdan yuvarlanan kayalar büyük bir hızla bu dar geçitten geçer. O sırada, oradaysanız kaçacak yer yoktur.

Ben ortadaki dar geçide doğru tırmanırken yukarıdan büyük bir kaya gürültüyle yuvarlandı ve geçidin duvarına çarpıp parçalandı. Korktum. Geçide girmeyi gözüm kesmedi. Geri döndüm.

Hâlâ çok erkendi. Zirveye çıkan ikinci yol olan sırt rotasına yöneldim. Sırt rotası 3500 metrede adı gibi bir sırttır. İki yanınızda göz alabildiğine boşluklar uzanır. Tırmanış kolay ve risksizdir. Ancak mesafe çok uzundur. Sırtta manzara o kadar güzeldir ki insan sık sık mola verip etrafı seyretmekten kendini alamaz. Böylece zaman daha da uzar. Sırttan zirve yapıp indiğimde güneşin batmasına 1,5 saat vardı. Önümde ise 3 saatlik bir yürüyüş. 15 dakikada kampı topladım. Sırt çantasını yüklenip aşağı, Tekir Yaylası'na doğru koşmaya başladım. Yokuş aşağı keyifli bir koşu başladı. Sonra eğimle birlikte hızlandı. Öyle bir hal aldı ki önümdeki yoldan ve atacağım birkaç adımdan başka bir şey düşüneyimmez hale geldim. Bu mutlak konsantrasyon çok iyi gel-



Erciyes sırt rotası.

di. Her şey bir anda sadece koşmaya indirgendi. 55 dakika-
da Tekir Yaylası'na indim. Ter içindeydim. Ama kendimi ha-
rika hissediyordum. 2,5 gün önce buradaki aynı kişi değildi
sanki. Kurulanıp arabaya bindim. Kayseri'de bir yemek yiyip
İstanbul'a yola koyuldum.

O gezide, özellikle de en sonundaki koşuda kafamdaki pek
çok süresi dolmuş, anlamsız kaygılardan, hırslardan kurtul-
dum. Vazgeçtiğim şeyler oldu. Bunlardan vazgeçmenin aslın-
da ne kadar kolay olduğunu fark ettim. Bazı şeylere bakışımı
değiştirdim. Tüm bunları düşünerek değil, tam tersi hiç dü-
şünmeden yaptım. Bu zihinsel temizlik beni epeyce idare et-
ti. En azından bir sonraki benzer geziye kadar.

Kişiliğimizin koşuya yansıması

Dünyada ne kadar insan varsa o kadar da kişilik vardır. Hepimiz kendimize özgüyüz. Tek yumurta ikizlerinin bile huyları, hoşlandıkları şeyler, düşünceleri birbirinden farklıdır. Çünkü bunu belirleyen yalnızca genetik özelliklerimiz değildir. Ayrıca, kişiliklerimiz zaman içinde az veya çok değişir. Belki bir zaman makinesine binip geçmişimize gitsek, kendimizle sohbet etsek o zamanki halimizi yüzeysel, geveze, sıkıcı bulabiliriz. Belki de şimdi böyleyizdir. İnsana ait her şey zaman içinde farklılaşır. Bu nedenle insanlar yalnızca genel hatlarıyla kişilik gruplarına ayrılabilirler. Örneğin, dışadönük ve içedönük olanlar gibi.

Diğer insanlar gibi koşucuların kişilikleri de birbirinden çok farklıdır. Koşmak yaşamımızın tam ortasındadır ve kişilik yapımızdan etkilenir. Kişilik, koşucunun koşmayı algılayışını belirler.

Dışadönük koşucular başka şeyleri olduğu gibi koşu deneyimini de çevreyle paylaşmayı daha çok sevenlerdir. Koştuklarını diğer insanlar görsün ve bilsin isterler. Derecelerini, zamanlarını, antrenmanlarını sosyal medya sayfalarından güncelleyerek paylaşırlar. Elbette ki koşmak gurur vericidir. Koşu gruplarında, çok sayıda koşucuyla beraber koşmayı severler. Bu gruplarla koşu dışında da buluşulup zaman geçirilir. Dışadönük insanlar güneşli havaları, yol koşularını daha

çok severler. Bazıları yarışlarda sohbet etmeye bayılır. Böyle iki koşucu yan yana gelirse tüm yarış bir sohbet ortamına dönüşebilir. 20 dakika yan yana koşun, yaşamlarını genel hatlarıyla öğrenirsiniz. Sizininki de öğrenmek için sorular sormuyorlarsa problem yoktur. Yorgunsanız ve zorlanıyorsanız sadece dinlemek bile zor gelebilir. Biraz yavaşlamayı göze alıp geride kalmayı tercih edebilirsiniz. Yarıştan sonra yarışın her anını sıkılmadan ayrıntılarıyla herkese anlatırlar. Koşmaktan çok bahsettikleri için çevrelerindeki insanları koşuya başlatma olasılıkları daha yüksektir. Onlara rehberlik yapmayı severler. Neşeli ve açık insanlardır.

Diğerleri sessiz, içedönük koşuculardır. Koşmak onlar için bir dış deneyim değil, iç deneyimdir. Yalnız koşmayı severler. Kimsenin olmadığı parkurlar, onlar için daha çekicidir. Yarışlardan sonra sessiz sakin bir kenarda otururlar. Koşmak, antrenman yapmak için yakınlarda bir yarış olması şart değildir. Bu yüzden bazen ilgisiz zamanlarda maksimum form tutulur. Yağmuru, sisi, kapalı havaları, arazi koşularını severler. Derecelerini, mesafelerini pek paylaşmazlar. Çevrelerinde olduğu halde onların koştuğunu bilmeyen pek çok kişi vardır. Hatta bazen de “Hâlâ koşuyor musun?” diye sorulur.

Tüm koşucular aslında bu iki grubun arasındadır. Çoğumuz iki gruptan da özellikler taşıyız. Örneğin ben ikinci gruba daha yakıным. Bunlardan herhangi biri ne iyi ne de kötüdür. Farklı insanlar birbirini tamamlar. Tıpkı renkler, inançlar, görüşler, yaşamların farklı olması gibi koşucu kişiliklerinin farklılığı da zenginliktir.

Koşucuları birbirinden ayıran başka bir özellik de hedefleridir. Hedeflerimiz ve koşmaktan elde etmek istediğimiz şeyler de farklıdır. Tıpkı kişilik yapılarımız gibi hedeflerimizin de eleştirilecek bir yanı yoktur. Hedeflerin her zaman gerçekleşmeyebileceğini biliyor ve kabulleniyorsak sorun olmaz. Ama hedefin gerçekleşmemesi bizde geçici ve küçük bir

rahatsızlıktan fazlasını yaratıyorsa yaşamımızın tamamını olumsuz etkiler. Mutlu olmayı umarken bunun tam tersi olur. Bir koşucunun hedefleri ve koşuya bakışı zaman içinde değişebilir. Hedeflerin esnetilebilmesi harikadır.

Hedeflerine göre koşucular üç ana gruba ayrılabilir:

1. Kürsü için koşanlar
2. Kendini geçmek için koşanlar
3. Keyif, iyilik ve sağlık için koşanlar

Kürsü için koşanlar

Kürsü koşucularının hedefi alkışlar, madalyalar ve kupalardır. Bunların hepsi insanı mutlu eden, gurur ve güç veren ödüllerdir. Kürsü geldikçe ve gelme umudu sürdükçe daha yüksek bir motivasyonla koşulur. Ancak kürsü için koşuyor olmak sürdürülmesi oldukça zor bir durumdur. Çünkü kürsüye çıkabilenler o yarıştaki koşucuların sadece çok küçük bir kısmıdır. Ayrıca kürsüye çıkmak yalnızca bizim çabamızın, antrenmanlarımızın sonucu değildir. Diğer koşucuların durumu da bunu etkiler.

Her koşuda kürsüye çıkanların bile zaman zaman veya bir süre sonra kürsü sıklıkları azalır. Hatta hiç kürsüye çıkamaz duruma gelebilirler. Kimse sonsuza dek kürsüde kalamaz. Kürsünün cazibesi koşmanın diğer yararlarını ve keyiflerini örterse stres artar. Kürsüye her çıkamayış bir sakatlığa veya şanssızlığa bağlanır. Bahaneler koşucunun kendiyle barışıklık durumunu bozar. Bu, koşunun bırakılmasıyla sonuçlanabilir. Koşmak, kürsüye çıkılan günlerin özleminin çekildiği, fotoğraf ve madalya köşelerinin önünden buruk bir gururla geçilen geçmişte kalmış bir yaşam parçasına indirgenebilir. Geçmişteki başarılarla gurur duymak harikadır. Ama kürsüye çıkılmadığı için koşmaktan vazgeçmek anlamsızdır.

Bazen kürsüye koşu yaşamımızın daha ileri zamanlarında ulaşabiliriz. Daha önceleri derece elde edemezken yaş kategorilerinde kürsüye çıkmaya başlarız. Bu durumun tutku ve takıntı haline gelmesi daha da kolaydır. Yaş kategorilerinde kürsüyle tanışmaya başlayan koşucular kendilerindeki yetenek ve potansiyeli daha erken yıllarda keşfetmediklerine üzülmüşler. Gençliklerinde koşmaya başlasalar belki de elit atlet olacaklardır. Ancak bu düşünce çok büyük olasılıkla bir yanılgıdır. İleri yaşlarda herkesi geçiyor olmamız, diğer koşucuların genç hallerini de geçeceğimiz anlamına gelmez. Herkesin yaşlanmaya verdiği yanıt ve performans azalışı kendine özgüdür. Yaşlı veteran atlet olmak ile elit atlet olmanın dinamikleri tamamen farklıdır. Yaş kategorilerinde dereceye girmek tek başına gurur vericidir. Başka anlamlar yüklemeye gerek yoktur.

Kürsü, alkışlar, ödüller, kupalar sevginin göstergesidir. Bizim başarımızın başkalarının gözündeki yansımasıdır. Kürsüde kendimizi değerli ve önemli hissetmemizin sebebi, başka insanların bize gösterdiği sevgi ve takdirdir. Takdir edenler olmazsa kürsüye çıkmanın birkaç basamak merdiven çıkmaktan farkı kalmaz. Kürsü, karşısında duran insanların alkışlamasıyla anlam kazanır. O, sevgi ve takdirin yoğunlaştırılmış halidir.

Bağımlısı olmak dışında kürsü için koşanları bekleyen başka bir tehlike de diğer koşuculardan doğal yetenekleriyle farklı olduğunu hissettirmektir. Yani kibirli olmak.

Bazı şampiyonların hep kazanmasını isteriz. Onlar kazanınca kendimiz kazanmış gibi seviniriz. Kendimizi onlarla özdeşleştiririz. Bazen ise yeni isimlerin alışılmış şampiyonları geçip zafer kazanmasını isteriz. Eski şampiyonun yenilmesini arzularız.

Bunu belirleyen şey, o şampiyonun bize verdiği mesajdır. Onun kürsüye tutkun olduğunu ve kendini diğerlerinden üs-

tün gördüğünü hissetmek bizi ondan uzaklaştırır. Alçakgönüllü ve kürsüye çıkmamayı da olgunlukla kabul edebilecek şampiyonları daha çok severiz. Kürsüdeyken onları daha çok ve içten alkışlarız.

Diğer insanlar tarafından sevilme, desteklenmek ve takdir edilmek başarı olasılığını artırır. Bunun hissedilmesi motivasyonu yükseltir. Kibir, şampiyonları yalnızlığa iter. Bu, kürsü tutkusunu ve gereksinimini daha da artırır. Ancak sonuçta başarı düşer. Yani kibir insanın kendine zarar verir.

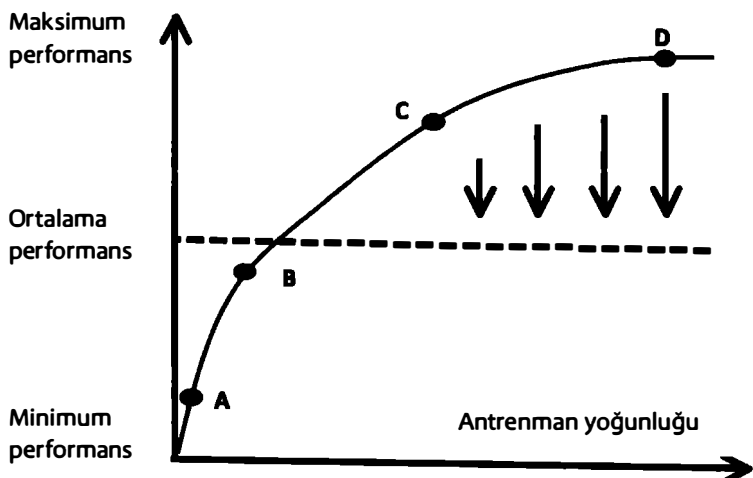
Kendini geçmek için koşanlar

Çoğumuz kendimizi geçmek, derecelerimizi ve zamanlarımızı iyileştirmek için koşarız. Bu ilerleme ve gelişme, bizi mutlu ve motive eder. Zamanlarımızdaki her birkaç saniyelik iyileşme, mesafelerin uzaması içimizdeki potansiyelin daha üstlerine çıkılması harikadır. Bu aynı zamanda sağlığımızın da güçlenmesi anlamına gelir. Kendiyle yarışmak doğal olarak kürsü için koşmaktan daha kolaydır.

Ancak bazen kendimizi geçmek diğer koşucuları geçmekten bile daha zor olabilir. Hepimizin bir maksimum potansiyeli var. İstesek de bunun üstüne çıkamayız. Koşmayan insanlar ise maksimum şöyle dursun ortalama potansiyellerinin bile çok altında yaşamlarını sürdürürler. Ne kadar yükselebilecekleri konusunda da bir fikirleri olmaz.

Ortalama potansiyelimizin altındayken, örneğin koşu yaşamımıza yeni girdiğinde veya bir sakatlıktan çıkıp tekrar form tutmaya başladığımızda her antrenmanda hızla yükseldiğimizi fark ederiz. Bu bizi sevindirir ve umutlandırır. Hep bu hızla yükseleceğimizi sanırız. Ama böyle olmaz. Ortalamayı geçip maksimum potansiyele doğru yükseldikçe ilerleme yavaşlar. Küçük gelişmeler için daha çok antrenman yapmak gerekir. Bir düzeyden sonra da ilerleme durur. Örneğin,

aşağıdaki grafikte A noktasından B noktasına hızla ve kolayca gelir, B'den C'ye gelmekte biraz, C'den D'ye gelmekte çok zorlanırsınız. Ne kadar antrenman yaparsak yapalım, D performans düzeyinden yukarı çıkamayız. Antrenmanlıysak ve potansiyelimizin üstlerindeyse de koşmadığımız zamanlarda daha hızlı performans kaybı yaşarız.



Şekil. Koşu performansında ortalamaya geri çekilme

Yüksek performansta kalmanın zor olmasında endişelenecek bir şey yoktur. Bu aslında evrensel bir kuraldır. Doğal ve sosyal olayları anlamakta yararlandığımız istatistik biliminde buna "ortalamaya geri çekilme" (*regression towards the mean*) denir. Buna göre, ortalamadan uzak durumların sürdürülmesi ve tekrarlanması zordur. Ne kadar uzaklaşırsa zorluk da o kadar artar. Örneğin, bazen çok soğuk bir hava dalgası gelir, ortalığı dondurur. Sonra kısa sürede yerini mevsim normallerine bırakır. Zamanın çoğu mevsim normalerinde geçer. Dâhilerin, dünya şampiyonu sporcuların çocukları onlardan daha az zeki veya yetenekli olur. Evrendeki

her şey tekrarladıkça büyük bir güçle ortalamaya çekilir. Bu, bizim koşu performansımız için de geçeridir. Yukarıda durmak zordur ve daha da yükselmek daha zordur.

Performans olarak çaba sarf etmemize rağmen kendimizi geçemiyor olmamız büyük olasılıkla üst sınırımıza yaklaştığımızı gösterir. Bu aslında iyi bir durumdur. Burada kalmaya çalışmak ve ortalamaya doğru çekilme etkisine direnmek de harika bir hedeftir. Performans olarak artık kendimizi geçemiyorsak başka parametreleri hedef olarak belirleyip, onlarda ilerleme sağlamaya devam edebiliriz. Değişik konseptli yarışları toplama, farklı coğrafyalarda koşma gibi.

Gelişim isteği çok iyidir. Ancak gerçekçi olmayan gelişim istekleri ve hedefler hayal kırıklığı yaratabilir. Kendini geçme isteği de bazen sağlıksız bir takıntıya dönüşüp koşucunun yaşamının diğer tüm alanlarına zarar verebilir. Sakatlıklara ve koşmaktan bıkmaya yol açar. Aile ve çevreyle ilişkiler onlara ayrılan sürenin çok kısalması sebebiyle bozulabilir. Tüm bunlar sürtünme etkisi yapar. Koşmamızı zorlaştırır.

Keyif, iyilik ve sağlık için koşanlar

Bence amatör koşuculuğun en verimli, faydalı ve geliştirici tarafı keyif, sağlık ve iyilik için koşmaktır. Bu zihin yapısı yalnızca koşarak gelişmeyi hedeflemez. Koşmaktan elde edilen faydaların sağlık ve yaşamımızın tüm alanlarına, hatta diğer insanların yaşamlarına da yayılmasını sağlar. Böyle olmak iş verimini, yaşamın diğer alanlarından keyif almayı da artırır ve dünyaya bakışı değiştirir.

Nasıl değişik kişilikleri olan insanlar bu farklılıklarını koşmalarına ve koşuyu algılamalarına yansıtırlarsa, koşuyor olmak da insanın kimliğini ve dışarıya verdiği mesajı derinden etkiler. İnsan koşuyu, koşu insanı değiştirir. Bu yalnızca spor yapıyor olmanın verdiği bedensel bir farklılık değil-

dir. Koşucunun düşünce, duygu ve davranışlarına yansıyan bir değişimdir. Koşuyor olmak insanı üstün yapmaz. Ancak onu ilerletir, ona farklı bir duruş ve bakış kazandırır. Bu iyi özellikler pekâlâ koşmayanlarda da görülebilir. Değişim koşucunun kendi içinde ve önceki haline göredir.

Günümüzde yaygın olarak kabul edilmeye başlanan bir kavram, zihin ve bedenın aynı bütünü tamamlayan parçalar, hatta aynı şey olduklarıdır. Bu bir keşif değildir. Sadece zaten binlerce yıldır bilinen ve tüm kültürlerde farklı şekillerde ifade edilen şeyin günümüz toplumu tarafından geçici bir süre unutulduktan sonra yeniden hatırlanışdır. Tek fark, bu hatırlanışta bilimin de bunun farkına varıp, onu kullanmaya başlamış olmasıdır.

Zihin-beden bütünlüğü bir algılayıştır. Yalnızca kişinin kendisi tarafından gerçekleştirilebilir. Bunu kolaylaştırıp güçlendirecek, bilimsel etkileri de kanıtlanmış yöntemler vardır. Bunların başında “Mindfulness” gelir. Zihin ve bedeni bir bütün olarak algılayabilmek sağlığını, verimimizi ve mutluluğumuzu çok olumlu etkiler. Koşmak beden ve zihni birbirine yaklaştırır.

Koşucu olmak bir yaşam biçimidir. Yaşamın diğer alanlarını da kapsar. Sağlık, iyilik, çevreye duyarlı olmak, empati bunlardan sadece bazılarıdır. Elbette ki kürsüyü hedefleyen veya kendini geçmeye çalışan koşucular da bu özellikleri taşırlar. Ana motivasyonun keyif, sağlık ve iyilik olması bunu yaparken insanın kendini geçmeyi hedeflemesi, hatta kürsüye çıkmayı istemesi kanımca en güzel karışımdır.

Koşucu olarak yaşlanmak

Bu satırları yazarken 53 yaşında bir koşucuyum. Herkesle aynı hızda yaşıyorum. Zamanın sonsuzluğu içinde insanın, hatta toplumların yaşamı bir nokta. Ama hepimiz için

sadece bir yaşam var. Yaşamımızın nasıl geçeceği, uzunluğu, kalitesi biraz bize, biraz da şansa bağlı. Elimizde olmayan etkenlere şans diyoruz.

İnsan ömrü uzunluğu Taş Devri'nde ortalama 20'li yaşlardaydı. Neolitik Çağ'da daha büyük topluluklar halinde yaşamaya başlayıp, gıdalara ulaşma ve korunma alanlarında ilerleme sağlanınca ömür yavaş yavaş uzadı. Geçen yüzyıl başlarında 45-50'ler düzeyindeyken son zamanlarda 70, hatta bazı ülkelerde 80'lere yükseldi.

Teknolojik gelişmenin ve günümüzün modern yaşamının sağlığını bozduğunu sık sık duysak da bu doğru değildir. Hatta tam tersidir. Ortalama ömrün bir yüz yılda neredeyse iki katına çıkması çok önemli ve iyi yönde bir gelişmedir. Bunun en önemli sebebi hijyen, temiz su, temiz gıdalara daha kolay ulaşabilmemiz ve ilaçlardır. Örneğin, artık enfeksiyonlara çok nadiren yenik düşüyoruz.

Tüm bu gelişmeler yaşamımızı uzattı ve kalitesini artırdı. Ancak bunun karşılığında diyabet, kalp hastalıkları, şişmanlık ve kanser daha fazla görülüyor. Bunlar da yaşam biçimiyle yakından ilişkili hastalıklar. Önlemek önemli ölçüde bizim yaşamımızı nasıl sürdürdüğümüze bağlı. Yani yaşam biçimimize. Yeni nesil hastalıkları biz davranışlarımızla kontrol edebiliyoruz. Yaşama sıkı sıkıya sarılıp sahip çıkmak da tam olarak bu demek. Koşmak da bunun en etkili yolu.

Harika genlerimiz var. Bedenimiz büyük bir hızla kendini yeniliyor. Hücrelerimiz sürekli bölünüp, dokularımızı yeniliyorlar. Beş yıl içinde insanın tüm molekülleri değişmiş ve yenilenmiş oluyor. O halde neden yaşıyoruz? Neden yıllar geçtikçe bedenimiz ve zihnimizin performansı azalıyor? Bazı hastalıklara daha duyarlı hale geliyoruz. Çok sağlıklı bile olsak günün birinde yaşlılıktan ölüyoruz.

Hücreler bölünüp yeni bir hücre oluşturlarken DNA'larında kırıklar oluşur. Yeni oluşan hücrenin DNA'sı onu oluş-

turan hücreninki kadar mükemmel olmaz. Bu, yeni hücrenin fonksiyonlarına yansır. Her bölünmede kırıklar birike birike yaşlanırız. Kırıkların oluşumunu azaltan bir koruyucu mekanizma vardır. DNA'mızın içinde yer aldığı kromozomların başlarında duran yine DNA yapısındaki kapaklar. Bu kapaklara telomer denir. Her bölünmede telomerler de kısalır. Böylece gittikçe hızlanarak yaşlanma süreci devam eder.

Bunu durdurmak imkânsız olsa bile yaşlanmayı yavaşlatmak ve uzun yaşamak olasıdır. Ortalıkta anti-aging iddiasında pek çok ot, hap, krem ve başka ürünler var. Bunların hiçbirinin bilimsel değeri yok. Yaşlanmayı yavaşlattığı kanıtlanmış olan tek bir ölçüt var: İnsanın oksijen kullanım kapasitesi. Oksijen kullanım kapasitemiz ise tek bir şekilde artabilir: Kaslarımız hızlı hareket ederek. Yani kardiyo egzersizleri ve özellikle koşmak. İşte bu yüzden koşmak yaşımız ileri de olsa hastalıklara yakalanmamızı önler, bedensel ve zihinsel yaşlanmamızı yavaşlatır.

Hareket etmenin ve özellikle koşmanın insanda hastalığın azaltılması ve ömrün uzaması bakımından çok etkili olduğuna dair bilimsel çalışmalar gittikçe artıyor. Bir yandan da çeşitli bir şekilde ve bir algı sapması olarak koşmaktan sağlık kaygısıyla uzak durmaya çalışan milyonlarca insan var. Evet, koşmak bir hastalık önleyici ve tedavi aracıdır. Ancak yine de yaşlı koşucular bu amaçla koşmazlar. Sağlık onlar için genelde ikinci derecede önemlidir. Yaşlı koşucuların koşarken hissettiği bambaşka duygular ve keyifler vardır.

Ben yaşamımın hemen her döneminde koştum. Hepsinde koşunun benim için anlamı, keyfi, amacı farklı oldu. Ama yine hepsi son derece tatmin edici ve geliştiriciydi. İnsan yaşlandıkça antrenmanlara verdiği yanıt azalır, dokuları sertleşir, ara verdiğinde gerileme daha hızlı olur. 53 yaşında bunları hissetmek beni üzüp kaygılandırmıyor. Tam tersi hoşuma gidiyor. Çünkü biyolojik kural ve gerçeklerin, kitaplar-

da okuduğumuz mekanizmaların herkes için istisnasız geçerli olduğunu bilmek ve bunları kendi vücudumda görmek bana ilginç geliyor. Beni bu yıllara getiren bedenime saygım artıyor. Onun hâlâ potansiyelinin yüksek olduğunu ve uyarılara harika yanıtlar verdiğini görmek bana güven veriyor. Orta yaştaki bedenimi artık eskisinden bile fazla seviyorum. Onun iyi durumda olduğunu duyumsamak mutlu ediyor. Bugüne kadar koşarken attığım her adımın bedenime yaptığım bir iyilik olduğunu anlıyorum. O da bana karşılığını fazlasıyla verdi. Bundan sonra da koşmaya devam ederek onu mutlu ve sağlıklı kılmaya çalışacağım. Onun da elinden geleni yapacağına eminim.

Her koşu, yeni bir başlangıçtır; koşucunun yaşından, deneyiminden, hızından bağımsız olarak. Her koşu insanı ileri götürür. Gençleştirir. Yaşam nasıl bir koşuya benziyorsa, koşu da yaşama benzer. Her koşu zor anlar, yorgunluklar, kuşku- lar, bıkmalar, bırakıp bırakmama hesaplaşmaları, hızlı gitme istekleri, yorulup yavaşlamalar barındırır. Tıpkı gerçek yaşam gibi. Hiçbir koşu boşa gitmez. Her koşu gündelik yaşamımızın içinde açılmış farklı bir penceredir. Biten koşudan sonra geride tatmin, mutluluk, keyif kalır. Bunlar günlük yaşamımızın içinde zamanla eriyip kaybolsa da yeni bir koşu her şeyi tazeler. Sonra günlük yaşam kaygıları, korkularıyla sahneyi yine devralmaya başlar. Yeni bir koşu bunlara da sünger çeker. Böylece yaşamımızda denge kurulur ve hayatın telaşlı hali koşuyla hafifletilir. Koşmak yaşamımızı keyiflendirir ve ona anlam katar. Onu daha iyi ve sağlıklı algılamamızı sağlar. Bunun yaşla ilgisi yoktur. Her yaşta böyledir.

Hepimizin geçmişinde istemediğimiz olaylar ve yaptığımız hatalar vardır. Bunlar için kendimizi suçlar, hatta kimi zaman hayatı kendimize zehir ederiz. Çoğumuz geçmişe dönüp o hataları silmeyi ve yaşamımızın ondan sonraki bölümünü değiştirmeyi dileriz. Yaşlandıkça DNA'mızdaki kırık-

lar gibi yaşamdaki hatalar da birikir, üstelik onları düzeltmek için kalan süre de kısalır. Bu nedenle yaşlıların zihnindeki “keşke”ler gençlerden fazladır. Acaba geçmişe dönme şansı verilse kaçımız yaptığı hataları düzeltebiliriz? Yoksa onlar yerine daha büyük hatalar mı yaparız? Belki de gerçekleştirmiş olan yaşamımız olasılıklar arasında en iyisidir. Bunu kimse bilemez. Hiç kimsenin öğrenme şansı da yoktur. Geçmişimizle barışmak ve onu olduğu gibi kabullenmekten başka yapılacak hiçbir şey yoktur.

Ancak önümüzdeki yaşamı, yaşımız kaç olursa olsun etkilime şansımız var. Bu da sadece bu anda yani şimdi olabilir. Bu anda kalabilirsek geçmişimizle gereksiz yere kavga etmeyiz. Bu, mutlu olmanın temel koşuludur. Koşmak insanın bu anda kalmasını kolaylaştırır. Koştığımız günlerde yaşamımızda o ana ait pencereler açılır. Bu pencere mutluluğumuza derinden etkiler. Kaç yaşında olursak olalım geçmişle barışmamızı ve daha sağlıklı bir gelecek kurmamızı kolaylaştırır. Her bir koşu önümüzdeki yaşamın kalitesini, uzunluğunu, keyif ve sağlığını artırır.

Koşucu, geçmişindeki insanı olduğu gibi kabul eder. Geçmiş artık geçmiştir. Yaşlanan koşucunun hedefi yaşlanmak veya zamanı geri döndürmek değildir. Yıllarla kavga etmez. Bedeninde olan değişimleri kabullenir ve saygı duyar. Zaman onun için değerlidir. Sıkılmayla, kaygıyla, hayıflanmayla, boş vermişlikle geçirilmeyecek kadar değerli. Koşarken sadece bu andadır. İnsan sadece bu anda koşabilir veya koşmaz. Bunun dışında bir seçenek yoktur. Yaşlı koşucu için koşmak olmaktır. Bu dünyayla olan bağını güçlendiren bir kontrattır.

Koşmak ve bunu sınırlara kadar zorlamak yalnızca fiziksel performansımıza ve sağlığımıza iyi gelmekle kalmaz, aynı zamanda hastalıklara erken tanı konulmasını da kolaylaştırır. Günümüz insanının temel problemlerinden biri be-

deninden kopuştur. Çoğu insanın bedeniyle bağlantısı sadece estetik kriterler üzerinden yaşanır. Estetiğin önemi yaşla beraber azalınca insanın bedeninden kopması hızlanır. Orta yaşlı ve yaşlı insanların büyük bölümü bedenlerinden tamamen uzak yaşarlar. Bağlantı kurulduğunda önemli bir hastalık ortaya çıkmış olur. Bu hastalık belki de bütün zihinsel ve fiziksel enerjimizi tüketir. Koşmak insanın bedeniyle sürekli iletişim kurmasını sağlar.

Bedenini çalıştırmayan ve zorlamayan insanlarda hastalıkları anlamak zordur. Oysa üst limitleri test edilen bedenler hemen hastalıklar, hatta risk faktörleri hakkında ipucu verirler. Koşan insanlar bedenlerindeki değişimleri hemen fark ederler. Bu, sağlığımız için bir sigorta işlevi görür. İşte tam bu sebeple insanlığın en büyük katili olan kalp-damar hastalıklarına tanı konulmasında koşma sırasında uygulanan efor testi bize çok değerli bilgiler verir.

Koşan insanın yıllar geçtikçe yaşlılarıyla olan farkı gittikçe artar. 20 yaşında koşan ve koşmayan iki insanı ayırmayabilirsiniz. 40, 50, 60 ve daha ileri yaşlarda koşucu kendini açıkça belli etmeye başlar. Koşmak ve bunu olabildiğince hızlı yapmak, bilinen en etkin yaşlanma yavaşlatıcıdır. Bu fark yalnızca fiziksel görünüm, damarların daha yumuşak ve esnek olup kan akımını daha etkin sağlaması, kan ve doku kimyasının daha sağlıklı olmasından kaynaklanmaz; aynı zamanda yaşama bakış, algılayış, ona tutunma, kendi yaşamına dokunma ve belirleme daha etkin olur. Kendi yaşamına dokunan insan daha dolu, keyifli ve mutlu yaşar.

Diğer taraftan yaşlı koşucu, koşma karşıtı bilgi kirliliklerine ve baskılara daha fazla maruz kalır. Ailesi, en sevdiklerini bile onu koşmaması için ikna etmeye çalışırlar. Kuşkusuz iyi niyetlidirler ve onu korumaya çalışmaktadırlar. “Artık yaşlandın, koşma” tümcesi ve imaları sık sık karşısına çıkar. Bunlar yaşlı koşucuyu sıkıştırır. Bazen çatışırlar, ba-

zen onları kırmamak için “Yürüyüşe çıkıyorum” deyip ıssız yerlerde koşar. Kimi zaman da baskılara boyun eğer, yenilir. Yazık olur. Yaşam olumlu yönde değişecekse bu, yasaklarla, “yapma”larla olmaz; yapılanlarla gelişir. Koşmak yapmanın da kendisidir. Yapmamanın da tersidir.

İnsanın yaşlılık döneminde ulaştığı olgunluk, yaşamını nasıl geçirdiğinden izler taşır. İnsanın mesleği, yaşamını nerede ve nasıl geçirdiği, kültürü, inançları, siyasi görüşü yaşlılıktaki olgunlaşmış halini belirler. Mesela bir doktorun, bir mühendisin veya bir öğretmenin yaşlılık dönemleri mesleklerinden izler taşır. Koşmuş olmak da bir insanın yaşlılıktaki duruşunu etkiler. Koşmaya devam ediyor olmak daha da belirleyicidir. Koşucu, bedeniyle yaşamı boyunca yakın ilişkide olduğu için onu daha çok sever, yaşlanmayla ortaya çıkmış olabilecek fonksiyon azalmalarını sakinlikle karşılar. Ne de olsa bedeninin ondan istediklerini yapmış ve içi rahattır. İçindeki çocuğu korumuştur. Oyun oynamaya ve genç insanların yaşlılara ters gelen yaklaşımlarına daha saygılıdır. Koşmak, yaşlanınca üzerimizde derin ve güzel izler bırakır.

Yaşlı koşucunun en güzel ve gurur verici örneklerinden biri Safder Kartoğlu'dur. Ben Safder Amca'yı çok uzun süredir tanıyorum. Hatta Safder Amca'nın koşmaya başlamadan önceki dönemlerini bile hatırlıyorum. Safder Amca Zonguldak'ta yaşayan babam yaşlarında bir adamdı. Babamın da tanıyıp, saygı duyduğu biriydi. Güzel bir ailenin babasıydı. Kendisi devlet memuru, eşi hemşire, çocukları da bizim arkadaşlarımızdı. Safder Amca sporcuydu. Uzun süre futbol oynadı. Akranlarından fiziksel olarak farklı görünürdü. İnce, kaslı ve dimdik bir adamdı. Sonraları yaşamöyküsünü dinlediğimde bu dik duruşu hayatın her alanına yansıttığını fark etmiştim. Sakin ve güler yüzlüydü. Şiir yazdığı söylenirdi.

Sonraları Safder Amca İstanbul'a taşındı, ben de üniversite eğitimi için İstanbul'a geldim. Ama uzun süre onunla ilgili bir haber almadım. Bundan yıllar önce bir gün telefonum çaldı. Arayan kişi "Alo Damcı, ben Safder Kartoğlu" diyerek konuşmaya başladı. Babama da böyle hitap edermiş. Benim de koştuğumu duyup sohbet etmek için aramıştı. Buluştuk. Anılar paylaştık. Bana koşu öyküsünü anlattı.

Safder Amca bundan 40 yıl önce yani 50 yaşındayken *Hürriyet* gazetesinin "Dedeler Yarışı"na katılarak koşmaya başlamış. Sonra koşmayı, onun insana hissettirdiklerini, kazandırdıklarını fark edip, çok sevmiş. O günler, işi spor olmayan insanların koşmadığı, hatta bunun küçümsenip alay konusu yapılabildiği zamanlardı. Koşmak en iyi olasılıkla çevredeki insanlar tarafından anlaşılamayacak bir şeydi. Resmi atletizm ve okul karşılaşmaları dışında yarışlar pek yoktu. Koşanların kendilerine hedef olarak belirleyebileceği, bir araya gelebileceği ortamlar oluşmazdı. Hatta hemen hemen kimse koşmadığı ve bu paylaşılmadığı için hızlı mı yavaş mı koştuğunu insan kendisi bile anlayamazdı. Hele hele işi gücü olan, çoluk çocuk sahibi, ciddi insanların koşması acayip bulunurdu. Ama Safder Amca koşmayı sürdürdü.

Bugün Safder Amca'nın neden koştuğunu çok iyi anlayabiliyorum. Dünyada milyonlarca insan koşmaktan keyif aldıkları ve bunun ne kadar doğal olduğunu hissettikleri için koşuyorlar. Bu, insanın kendini yeniden keşfi. Kendi doğasını fiziksel ve zihinsel yapısını ve ona neyin iyi geldiğini. Safder Kartoğlu gibi öncüler bunu kendi kendilerine keşfetmeyi başaran önemli ve değerli insanlar.

Safder Amca sonraki zamanlarda dünyanın dört bir yanında kendi parasıyla gittiği maratonlar koştu. Yaş kategorilerinde dereceler kazandı. Bazen de kendi yaşının tek koşucusu oldu. Bu da bir maraton şampiyonluğu kadar değerli. Bugün Safder Kartoğlu 90 yaşında ve koşuyor. Bize örnek ol-

maya devam ediyor. Toplumsal konularda farkındalıklar yaratıyor. Her yıl eşinin Çanakkale'deki mezarına kadar bir yarı maraton mesafesi koşuyor, ona çiçek bırakıp, şiir okuyor.

Safder Amca'nın kalemi de bacakları gibi güçlüdür. Umarım anılarını, duygularını yazar. Onunla tanışma şansı bulamayan insanlar ve genç koşucular bundan yararlanırlar.

Yaşantılar her zaman Safder Amca'nın öyküsü kadar mutluluk verici olmuyor. Bu da hayatın bir gerçeği elbette. Acı olaylar da insana pek çok şey öğretiyor. Anılarımda bir de Abdullah Amca var.

Çok genç bir doktordum. Fakülteden 24 yaşında mezun olur olmaz Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı'nda asistan olarak çalışmaya başladım. Beni Hematoloji servisine verdiler. Hematoloji'de genellikle durumu ağır hastalar yatar. Bu, sağlık personeli için de çalışması zor ve sorumluluğu yüksek bir bölümdür.

Çok çalışmaya, uykusuzluklara hazırdım. Hazırlıksız yakalandığım, ölümle somut olarak karşılaşmak oldu. O zamana kadar ölüm, bir yakınımızın başına geldiğinde üzülp, cenazeye katıldığımız sosyal bir olay ya da tıp kitaplarında okuduğumuz mortalite denen bir rakamken, doktorluğa başladığınızda bir anda tüm haşmeti ve gücüyle karşınıza dikiilir. Kısa zaman önce konuştuğunuz, dokunduğunuz, şakalaştığınız, tedavisini düzenlediğiniz insanların yaşamının sona ermesine tanık olmak, üstelik bunun sık sık tekrarlanması zor gelir. Ayrıca bir hekim olarak sizden beklenen ölümü engellemek veya en azından geciktirmektir. Bunu yapamadığınız gibi, belki de hastanın moralini yükseltmek için kısa süre önce ona her şeyin yolunda gittiğine dair pembe bir yalan bile söylemişsinizdir. Hastanın ölümü, üzüntü, yenilgi ve suçluluk karışımı duygular uyandırır. "Acaba bir şeyleri eksik mi yaptım?" diye bir endişe zihinden geçer. Deneyim kazandıkça ölümün hekim açısından görünüşüne de alışılır.

Hematoloji servisindeki hastalarımın biri Abdullah Amca'ydı. 70'lerinde bir emekli mühendis. Bir çeşit kemik iliği kanseriyle birkaç yıldır mücadele ediyordu. Tüm vücudunda yaygın ağrılar vardı ve kandaki alyuvarları çok düşük sayıda olduğu için hareket etmekte zorlanıyordu. Odasındaki tualete bile zorlukla gidebiliyor, döndüğünde nefes nefese kalmış oluyordu. Hastalığı çok ileri aşamadaydı ve tedaviye pek yanıt vermiyordu.

Her sabah tüm hastaları gördükten sonra en son olarak Abdullah Amca'yı muayene ederdim. Onu özellikle sona bırakırdım. Sohbet ederdik. Abdullah Amca çok okuyan, bilge bir adamdı. Sohbet hastalıktan başlar, oradan daha keyifli ve felsefi konulara kayardı. Bu konuşmalardan çok zevk alırdım. O da beni severdi. Beni yurtdışında yaşayan oğluna çok benzettiğini söylerdi. İlerlemiş hastalığına rağmen başucundan kitabı hiç eksilmiyordu. Bu, Albert Camus'nün *Başkalıktan İnsan*'ıydı. Çaktırmadan, her gün kaçınıcı sayfaya geldiğini de kontrol ediyordum. Ancak ayrıca hep aynı sayfada duruyordu. Eşi Güzin Hanım da sıklıkla bana koridorda, gecenin çok ağır ve zor geçtiğini fısıldardı.

Bir pazartesi sabahı odasına gittiğimde Abdullah Amca bana, "Biliyor musun? Dün akşam pencereden bakarken bahçede koşan bir kedi gördüm. Onun yerinde olmak istedim. Hareket edememek beni çok üzüyor. Ben eskiden şantiyede koşuşturan bir adamdım. Şimdi bir adım atınca bile çok yoruluyorum. Herhalde artık hiç yürüyemeyeceğim. Bunu kabullenmek bana zor geliyor. Azıcık yürüyebilmek için, bunu yaparken çekeceğim acılara razıyım" dedi. Ben, "Öyle söyleme Abdullah Amca, iyileşince beraber yürüyeceğiz" gibi pek de yaratıcı olmayan bir avutma cümlesi kurdum. Elbette inanmadı. Üzüldüm.

Abdullah Amca'nın düzelme ve iyiye gitme şansı yoktu. Bu, belki de son isteğiydi. Aklıma Abdullah Amca'yı az

da olsa yürütme fikri geldi. Kendisine söyledim, hoşuna gitti ve heyecanlandı. Beraberce bir plan yaptık. Plan şöyleydi: İzleyen cumartesi günü nöbetçiydim. Nöbeti sabah dokuzda devralacaktım. Ben hastaneye 8'de gelecek, Abdullah Amca'yla beraber binanın ana kapısından çıkıp, yan kapısından girecektik. Mesafe yaklaşık 200 metreydi. Kendini kötü hissederse yürümeyi hemen durdurarak, yanımızda bir personelin taşıdığı tekerlekli sandalyeyle yatağına götürecektik. Kan transfüzyonu ve ağır kesici enjeksiyon zamanlarını da yürüyüş sırasında Abdullah Amca'nın en az yorgunluk ve ağır hissedeceği şekilde ayarlayacaktık. Bu plan Abdullah Amca'yı canlandırdı. Yarışa hazırlanan bir koşucu psikolojisine girdi. Çok azalmış olan iştahını da büyük güne hazırlık amacıyla biraz zorlayarak daha fazla yemeye başladı. Bu da Güzin Hanım'ın çok hoşuna gitti.

Plan serviste yatan diğer hastalar arasında da hemen duyuldu. Bu bir heyecan dalgası yarattı. Durumu nispeten iyi olan bazı hastalar yürüyüşe katılma, diğerleri ise destekleme ve servise dönüşte tezahürat yapma kararı aldılar. Katılmak isteyenler doktorlarından izin kopardılar. Çoğu, kısa ömrü kalmış hastalardan oluşan bu toplulukta, organizasyon büyük bir beklenti ve umut yarattı. Yürüyüşe derin anlamlar yüklendi. Geri sayım tüm hafta boyunca devam etti.

Cumartesi sabahı yedi buçukta servise geldim. Ortalık sessizdi. Hemşire bankosunda kimse yoktu. Herhalde nöbetçi hemşire, odalardan birinde tedavi uyguluyordu. Abdullah Amca'nın kapısı kapalıydı. "Haydi Abdullah Amca, hazır mısın?" demek için kapıyı açtım. Oda ve yatak boştu. Çarşaf toplanmış, karyolanın üstünde sadece şilte vardı. Bu olabilecek en kötü işarettir.

Abdullah Amca gece yarısını biraz geçe ölmüştü. Büyük yürüyüş zamanımız yetmemişti. İçimi buruk bir yenilgi hissi kapladı. Odadan çıktım. Nöbetçi servis personeli be-

ni görünce dönüp içeriden bir kitap getirdi: *Başkaldıran İnsan*. “Güzin Hanım bunu size bıraktı” dedi. Ben Abdullah Amca’ya veda edememiştim ama o bana bir armağan bırakmıştı. Abdullah Amca’nın *Başkaldıran İnsan*’ı hâlâ kitaplığında durur. Birkaç saat sonra onun yatağına Acil Servis’ten genç bir adam yattı.

Koşucu olarak evrimleşen insan bedeni

Yeryüzündeki tüm canlılar uzun bir evrim sürecinden süzülerek bugüne geldiler. Tekhücreli mikroorganizmalardan en gelişmiş canlı olan insana kadar bunun hiçbir istisnası yok. Evrimin oluşmasında etkili güç, çevreye uyum sağlayabilecek genetik değişimlerin yavaşça canlıları dönüştürmesidir. Ortama en iyi uyum sağlayan genler seçilerek bugünlere geldik ve insan olduk. İnsanın evrim sonucunda geldiği nokta daha önce eşi benzeri görülmemiş bir başarı öyküsüdür.

Evrimin çarkını döndüren etken, canlılar ile çevrenin etkileşimidir. Çevre yavaşça değiştiğinde canlılar da ona adapte olur ve gelişirler. Ancak çevrenin hızla değiştiği durumlarda on binlerce yılda evrimleşmiş ve uyum sağlamış canlılar bir anda uyum sorunları yaşarlar. Bu durum onların sağlığını ve varlığını tehdit eder. Örneğin, dünyanın bizden önceki hâkimi dinozorlar dünya ikliminde olasılıkla bir göktaşı düşmesi nedeniyle oluşan ani bir değişiklik sonucu yok oldular.

İnsanoğlunun bugünkü durumu ise çok ilginç. Egemen olduğu dünyayı çok kısa süre içinde ve yine kendi beyninin evrimleşmesinin ürünü olan teknolojiyle değiştirdi. Benzetme yerindeyse biz hem dinozor hem de göktaşız. Göktaşı etkisi, yiyeceklerin her an bol ve ulaşılabilir olması ve günlük yaşamı sürdürmek için hareket etmeye gerek kalmamasıyla ortaya çıktı. İnsan gelişme ve ilerleme dediği şeyle kendisinin

biyolojik varlığını ve sağlığını tehdit eder hale geldi. Günümüzün diyabet, kalp-damar hastalıkları, inme gibi kronik hastalıkları insanın kendi eliyle değiştirdiği çevreye kendi bedeninin genetik olarak hazırlıksız yakalanmasından kaynaklanıyor. Ancak elbette gerçekte dinozor değiliz. Kendi yarattığımız yeni çevrede yok olmayacağız. Çok daha zekiyiz ve çevremizi kontrol edebiliyoruz. Bireysel yaşamımızı genetik yapımıza uygun olarak değiştirip sağlıklı kalabiliyoruz. Yapmamız gereken, yaşam biçimimizi genetik yapımıza uyacak şekilde değiştirmektir. Yani hareket etmek.

Ortalama bir şehir insanının günlük yaşamı aşağı yukarı şöyle geçer: Sabah kalkıp, kısa sürede hazırlanarak evden çıkma, evin önünde bekleyen otomobile veya servis aracına binme, kalçayla gövde ve uyluklar ile bacaklar arasında yaklaşık 90'ar derecelik açılarla bir-bir buçuk saat oturma, uykulu gözler ve uyuşmuş bacaklarla araçtan inip asansörle ofise çıkma, sandalyede oturma, zaman zaman yandaki çekmecedan bir şey almak veya çay-kahve bardağına uzanmak için gövdeye hafif bir dönme hareketi yaptıрма. Şehir insanımız arada bir uyuşmuş ve gerilmiş bacaklarla tuvalete gitmek için kalkar, birkaç dakika sonra sandalyesine geri döner. Genellikle aynı binada yiyeceği öğle yemeği için asansöre kadar 20 metre yürür, asansörden inip, yine 20 metre sonra yemek salonuna varır, oturarak hızla yenen bir yemekten sonra aynı yoldan ofise döner. Tekrar katlanmış bir bedenle saatlerce oturur, iş çıkışı aynı yoldan eve döner. Evde televizyonun karşısındaki koltuğa oturur veya bir kanepede uzanarak ağrıyan sırtını dinlendirir. Yemek yer ve yatma saatine kadar aynı koltuk veya kanepedeki nöbetine geri döner. Eğer o gün içinde farklı bir şey yapacaksa bile bu da büyük olasılıkla oturarak gerçekleşir, çünkü zaten çok yorulmuştur. Ağrılar ve uyuşmalar içinde bir yaşam ve bunlardan sürekli yakınma, şehir insanımızın gününün önemli parçalarıdır.

Gün içinde gelişen stresli olaylar ve her an zihninin derinliklerinde dans eden kaygı ve hesaplaşmalar bacaklarını, belini, sırtını, boyun ve kollarını daha da gerginleştirip uyuşturur. Bu paketin vazgeçilmez bir unsuru da sürekli bir halsizlik ve sık sık gelen uyku isteğidir.

Aslında her insanın bedeni güne sanki bir yarış öncesindeymiş gibi hareket beklentisiyle başlar. Bunun için içimizdeki sayısız biyolojik mekanizma hazırlık yapar. Hormonlar, vücut ısısı ve başka pek çok değişken buna göre ayarlanır. Ama bir türlü hareket başlamaz ve tüm hazırlıklar boşa gitmiş olur. Bu, çoğumuzun yaşamını esir alan, kısaltan ve aynı zamanda hayat kalitesini düşüren bir durumdur. İçinden çıkma şansımız olmadığını sandığımız ve bunu değiştirmek için düşünme zahmetine bile katlanmamıza gerek olmayan bir kısırdöngüdür. Bu düzen böyle kurulmuş ve değişmez gibi gelir şehir insanına.

Şu anda sürdürdüğümüz şekilde bir yaşam için bize çok daha kısa ve ince bacaklar, daha küçük ayaklar, esnekliği daha az bir omurga yeterli olurdu. Ama içimizde en hareketsiz olanlarımızın bile büyük, güçlü bacak ve kalça kasları, büyük ve uzun sırt kaslarını boşu boşuna 7/24 taşıyor. Kullanmadığımız harika fiziksel özelliklerimizin ve yeteneklerimizin farkında bile değiliz.

Evrimin temel itkisi koşullara adaptasyondur. Yani insan türü olarak yavaş yavaş bu hareketsiz hayata da adapte olmaya çalışıyoruz. Eğer bugünkü yaşam tarzımızı on binlerce yıl daha sürdürürsek torunlarımız olasılıkla çok daha kısa ve ince bacaklı, kalın ve katı gövdeli, uzağı görme yetenekleri zayıflamış ve bugünkü estetik normlara göre çirkin insanlar olacaklar. Neyse ki tür olarak böyle yaşamaya başlayalı sadece birkaç on yıl oldu.

İnsanın bedeni niçin böyle? Dik ve ağırlık merkezi vücudun orta hattında kalacak bir duruş, vücudun aksına 90 de-

rece duran büyük ayaklar, gövdeye esnek ve hareketli ancak güçlü bir şekilde bağlanmış uzun ve kuvvetli bacaklar, öne bükülebilen ancak arkaya doğru kilitlenmiş bir diz eklemi, kuvvetli uyluk ve kalça kasları, esnek ve kıvrak bacak kasları, öne doğru bükülebilen ve arkaya doğru daha sabit bir omurga, hareket ederken vücudun simetrisini ve dengesini korumak için ters yönde hareket eden kol ve bacaklar. Mükemmel denge ve esneklik sağlayan bir ayak tasarımı, dönüşler yapabilen ama yere dengeli basabilen, şekliyle ve çok sayıda kemik arasındaki boşluklarla basıncı emen bir ayak yapısı ve diğer fiziksel özelliklerimiz. Üstelik bunlar sadece biyomekanik niteliklerimiz. Hareketi desteklemek üzere evrimleşmiş bir metabolizma ve beyinden ayrıca bahsedeceğiz. Bunların hepsi iki ayak üzerinde koşmak için adapte olmuş ve evrimleşmiş bir canlı bedeninin göstergeleri.

İnsan bedeninin bugünkü şeklini alması ve koşmak için yaratılmış olmasının evrimsel kökenleri yeryüzündeki yaşamın tarihi kadar eskidir. Çünkü ilk yaşamdan en gelişmiş canlı olan insana kadar kesintisiz devam eden ve bundan sonra sürecek olan evrimde tüm canlılar birbirine zincir gibi bağlıdır. Bununla birlikte gezegenimizin tarihinde insan bedeninin ve zihninin evrimleşmesinde özellikle dönüm noktası olan iki dönem vardır. Birincisi 2 milyar yıl, diğeri ise sadece 6 milyon yıl önce yaşanmış değişimler.

Birinci olay, dünyadaki tüm canlıların yaşamının kaderini ve akışını değiştirmiş çok büyük ve köklü bir değişim; ikinci olay ise dünyaya sonraları hükmedecek tür olan insanın diğer canlılardan ayrılarak özel bir evrim sürecine girmesini sağlayan daha küçük bir farklılaşmadır. Bu iki olayın etkilerini ve mirasını hepimiz hâlâ tüm hücrelerimizde taşıyoruz. Bu olaylar bedenimizin neden koşmak için yaratıldığını ve koşunca niçin daha sağlıklı, mutlu, uzun ömürlü, parlak zihinli olduğumuzu açıklıyor. Pahalı kıyafetler giyip, hızlı ta-

şıt araçlarında seyahat etsek, kendi değerimizi maddi varlıklarla ölçüp, sağlıklı olmayı avuçla vitamin almak sansak da bizim özümüz bu.

İlk olay bundan yaklaşık 2 milyar yıl önce oldu. O tarihe kadar dünya atmosferinde oksijen bulunmuyordu. Gezenimiz üzerindeki tüm canlılar yaşamlarını sürdürmek için gerekli enerjiyi oksijensiz ortamda gerçekleşen mayalanma (fermentasyon) ile sağlıyorlardı. Tıpkı bugün peynir veya şarap oluşturan mikroorganizmalar gibi. Bunlar milyonlarca yılda mikroorganizma olmaktan daha ileri yaşam formlarına geçememişlerdi. Çünkü mayalanma, enerji üretmek için zor ve ekonomik olmayan bir yoldur. Yaşamı böyle sürdürmek bir organizma için oldukça zahmetli ve verimsizdir. Fakat günün birinde bu bakterilerden biri (*cyanobacter*) genetik yapısındaki bir değişimle, yani mutasyonla fotosentez yapabilmeyi gerçekleştirdi. Böylece güneş ışığı ve karbondioksidten yaşamak için enerji üretmeye başladı. Bunlar zaten o zamanki dünyada en bol bulunan iki şeydi. Sınırsız enerji kaynaklarını kullanabilmek, o bakterilere diğerlerine oranla yaşamak ve üremek için büyük bir avantaj sağladı. Hızla çoğalmaya başladılar. Ancak fotosentezin bir atık ürünü vardı: oksijen. Bu bakteriler kolayca ve büyük bir hızla üredikçe dünyaya oksijen salmaya başladılar. Gezegenimiz önce okyanuslarda çözünmüş durumda olan demir ile oksijeni bağlayarak tamponladı. Ama bir süre sonra bu kapasite aşıldı ve atmosferde oksijen yoğunluğu hızla artmaya başladı.

O tarihe kadar yeryüzünde yaşayan canlılar için oksijenin bugün bizim için ifade ettiğinin tam tersi bir etkisi vardı. Bugün adı yaşamla birlikte anılan oksijen o tarihte dünyada yaşayan canlılar için korkunç derecede zehirli bir gazdan başka bir şey değildi. Oksijene dayanabilmeyi ve onu kullanmayı öğrenemeyen tüm canlılar yok oldular. Bu kadar çok sayıda ve çeşitte canlının yok olmasına sebep olduğu için bu ola-

ya “Büyük Oksijen Felaketi” adı verilir. Bu değişim, gezegendeki yaşamın tüm kurallarını değiştirmiş ve oksijeni daha sonra evrimleşecek canlı organizmaların metabolizmasının tam ortasına oturtmuştur. Daha sonraki canlıların büyük bölümü için yaşamın sloganı, “Oksijeni çok kullanabilen çok yaşar, kullanamayan yok olur” oldu.

Büyük Oksijen Felaketi’nden yok olmadan kurtulabilen organizmalar oksijene dayanabilenler ve onu kullananlar oldu. Hatta bunun için bazı canlıların işbirliği yapması gerekti. Oksijeni kullanamayan daha büyük hücreli organizmalar bunu yapabilen *cyanobacter*’leri yutarak içlerine aldılar ve kendi hücre metabolizmaları içinde konumlandırarak oksijen kullanan organizmalara dönüştüler. Yutulan ve içine girdiği organizmaya yaşama yeteneği kazandıran bakteriler hücrenin bir parçası haline geldiler. Artık çok daha kolay enerji sağlayabilen canlıların evrimleşmesi büyük bir ivme kazandı. Evrim sürecinde oksijeni kullanabilen tüm canlılar insanı da içeren hayvanlar ailesini oluşturdu. İçlerindeki oksijen kullanan bakteriler ise tüm hayvanların metabolizmasında enerji trafosu rolü oynayan ve günümüzde hâlâ oksijenin kullanılmasını sağlayan mitokondrilere dönüştü. Bitkiler içinde ise bu bakteriler fotosentezi sağlayan kloroplastlara dönüştüler. Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatılacağı gibi, mitokondrilerimizin sayısı ve aktifliği bugün bizim sağlığımızın ve yaşam uzunluğumuzun ana belirleyicilerinin başında geliyor. Ne kadar mitokondrimiz varsa ve bunlar ne kadar aktifse o kadar çok oksijen kullanabiliyoruz. Ne kadar çok oksijen kullanıyorsak da o kadar sağlıklı ve uzun ömürlüüz. Mitokondri sayımızı artıran ise egzersizle onlara çoğalma uyarısı veren biziz. Bugün birim zamanda çok oksijen kullanmamızı belirleyen faktör ne kadar hızlı hareket edebildiğimizdir. Bu gerçeğin temeli ise 2 milyar yıl öncesine dayanıyor.

İkinci olay ise daha yakın bir tarihte bundan sadece 6

milyon yıl önce Doğu Afrika'nın geniş düzlüklerinde meydana geldi. O dönemde gezegende oluşan bir iklim değişikliği ile ekvator çizgisini çevreleyen tropikal orman kuşağı daraldı. Bu ormanların önemli bir kısmı tek tük ağaçların olduğu büyük çayırılara dönüştüler. Yani savanalara. Tropikal ormanlarda yaşayan ve bizim büyük atalarımız olan primatlar ormandaki yaşam alanları daralınca savanalara çıkmak zorunda kaldılar. Ormanda ağaç dallarında yaşayan ve bunun için dört ayak ve kuyruklarını kullanan primatlar, savanada bambaşka dinamiklerin olduğu bir dünyayla karşılaştılar. Ormanda kolayca ağaçlara tırmanıp, daldan dala atlayan bedenleri, açık düzlüklerde yaşamlarını desteklemeye ve zorlaştırmaya başladı. Artık ağaçların üzerinde oldukları kadar güvende değillerdi. Yiyecekler de yükseklerde değil, yerdeydi. Üstelik etrafta yiyecek bulmak için kendilerinden daha güçlü ve hızlı rakipleri vardı. Hatta bunların bir kısmı bizimkileri yiyecek olarak görmekteydi. Bu yeni ülkede avcı olmaktan daha önemli olan tek şey, av olmamaktı. Ayrıca ortalıkta savanaya çok iyi uyum sağlamış tehlikeli iki tür hayvan ailesi dolaşıyordu. Hızlı ama kısa mesafe koşabilen aslan, çita, kaplan gibi kediler ile o kadar hızlı olmayan fakat uzun mesafe koşabilen kurt, çakal, sırtlan gibi köpekler. Yiyecek bulmak ve yiyecek olmamak için koşmak, hatta çok iyi koşmak şarttı. Primatlar başlangıçta gerçek anlamıyla sudan çıkmış balık gibi kaldılar. Çünkü bedenleri böyle bir yaşama pek uygun değildi. Ayaklarının ve ellerinin bacak ve kollara bağlandığı açılar koşmak değil, tırmanmak ve sıçramak için uygundu. Ormanda ağaçların üstünde denge sağlayan kuyrukları, onları kovalayan yırtıcıların yakalamasını kolaylaştırıyordu. Bu dezavantajlı beden, türün yok olmaması için değişmeli ve yeni koşullara adapte olmalıydı. Bu nedenle atalarımız primatlardan bazıları iki ayakları üzerinde doğruldular ve insan olma yolunda en önemli değişimi-

mi gerçekleştirdiler. Bu ilk değişim insan bedeninde, daha da önemlisi beyninde daha sonra oluşacak köklü değişimlerin de önünü açtı. Tüm bunlar insanlaşmanın öncü belirtileriydi.

Evrim yolculuğunda en ileri giden aile primatlar ve onların da bir bölümünden gelişen *homo sapiens* yani insandır. Sapiens öncesi ayağa kalktığımız dönemdeki atalarımıza bu değişimi belirtmek için *homo erectus* denir. Ayağa kalkış, insanın evrim yolculuğunda uzun süre beraber geldiği primatlardan yani şempanze ve orangutanlardan son bir deparla ayrılarak dünyanın hâkimi haline gelmesinin başlangıcıdır. Bizim primatlardan iki önemli farkımız var: İki ayak üzerinde yürüyebiliyor ya da koşabiliyoruz ve zekâmız çok daha ileri. Bu iki özellik birbirinden bağımsız ve rastlantısal değil. Zekâmızın gelişmesi iki ayak üzerinde koşmamıza bağlı. Yani önce ayağa kalktık ve bunun sonucunda zekâmız gelişti. Bugün insan gezegende iki ayağı üzerinde hareket eden tek memeli. Günümüz primatları ise hâlâ etkisiz ve isteksiz koşucular.

Ayağa kalkmak primat bedeni ve zihninde güçlü ve önemli değişimleri tetikledi. Bu değişimler yeni ve daha etkin farklılaşmalara yol açtı. Artık koşan, ellerini ve beyinini kullanan, çevresine çok daha kolay ve etkin hükmedebilen bir canlı ortaya çıkıyordu.

Atalarımız iki ayak üzerinde dört ayağa göre daha hızlı ve uzun koşabilme olanağı buldular. Koşu hızları ve süreleri arttıkça oksijen kullanma kapasiteleri de yükseldi ve metabolizmaları etkinleşip, yaşamları uzadı. Ayakta durunca akciğerlerin genişleme kapasitesi arttı, kolların akciğer üzerindeki kısıtlayıcı baskısı azaldı. Dayanıklılığın artması sonucu hızla yakalanamayan hayvanlar uzun süre takip edip, yorularak yakalanmaya başlandı. Av stratejilerinin geliştirilmesi zekâ gelişimini hızlandırdı. Mönüdeki yiyecek seçeneklerinin artması yaşamda kalma olasılığını artırdı. Kıtıklara dayanmayı kolaylaştırdı.

Ayağa kalkınca kollar, özellikle eller boşta kaldı ve onları başka amaçlarla kullanabilme olanağı doğdu. Ellerin yapısı ve işlevleri değişti; daha ince, duyarlı ve kontrol edilebilir hale geldiler. Bu, zekâ gelişimini ve sosyalleşmeyi daha da hızlandırdı. Ellerin beyinde temsil edildiği alanlar genişledi ve bugün başka hiçbir canlıda olmayan yetenekleri kazanmaya başladık. Silahlar ve araçlar üretilmeye başlandı. İnsan eli dünyada eşi benzeri olmayan bir evrim harikasıdır.

Ayakta duruş gözlerimizi daha yukarı çıkardı. Yüzümüz artık yere değil, ileriye bakıyordu. Bu durum atalarımızın dünyalarını ve seçeneklerini, günümüz deyişiyle vizyonlarını genişletti. Nelere ulaşabileceklerini daha iyi gördüler, tehlikeleri daha erken fark ettiler. Artık savanaların uçsuz bucaksız boşluklarına bakabiliyorlardı. Yaşamda kalmak kolaylaştı.

Doğu Afrika düzlükleri bugün olduğu gibi o zamanlar da dünyanın en sıcak ve güneşin canlılar üzerinde kimi zaman öldürücü etkisinin en fazla görüldüğü yerlerdi. Böyle yerlerde sıcaktan ve güneş ışınlarından korunabilmek çok önemli bir yaşamsal adaptasyondur. Ayağa kalkmanın buna da büyük katkısı oldu. Güneş ışınlarının canlıların üzerine geldiği açı, onların bundan ne kadar etkileneceğini belirler. Güneş bedenimizin ne kadar büyük bölümüne dik olarak gelirse etkileri o kadar fazla olur. Dört ayaklı bir hayvanda tüm sırta ve başın arkasına dik olarak çarpan güneş ışınları vücut ısınıpı yükseltir. Ayağa kalkmak güneşin bedene dik olarak vurduğu bölgeyi daralttı ve sıcağa dayanmayı kolaylaştırdı. Artık güneş sadece başın üstündeki dar alana dik olarak geliyordu. Bu etkiye karşı beyni soğutabilmek için kafatası içinde daha etkin bir toplardamar ağı gelişti.

Ancak ayağa kalkıp koşmaya başlamak bedenimizde çözülmesi gereken yeni bir sorun ortaya çıkardı. Koşarken vücudun aşırı ısınması. Koşmanın sürdürülmesi etkin bir soğutma sis-

temini de gerektirir. Beden ısısı ve özellikle iç organların yer aldığı gövdenin ortasındaki ısı buradaki yaşamsal kimyasal tepkimeleri engeller ve koşu sürdürülemez. Örneğin, kedi ailesinin bedenlerini soğutma kapasiteleri çok düşüktür. Bu sebeple avlarını birkaç yüz metre izleyip yakalayamazlarsa bir ağacın gölgesinde kendilerini serinletmek zorunda kalırlar.

İnsan gibi dayanıklılık ve mesafe koşucularında ise koşu sırasında yüksek oranda ısı ortaya çıkar. Bu ısının düşürülebilmesi gerekir. Bu gereklilik atalarımızın vücudunda, on binlerce yıl sonra estetik norma dönüşecek olan bir değişimi uyardı: Vücuttaki tüylerin gittikçe azalması. Tüyler bir taraftan güneş ışınlarının etkisini azaltsa bile, diğer taraftan da etkin bir terleme ve ısı kaybını zorlaştırır. Bunun için bedenimizdeki tüyler gittikçe azaldı. Ayakta geçmeye başlayan bir yaşamda güneş ışınlarını direkt alan kafatası üzerinde ise tüyler kaldı. Bugün insan yeryüzünde en etkin olarak terleyebilen canlıdır. Böylece saçları ve diğer hayvanlarla karşılaştırıldığında az tüylü vücuduyla plajlarda veya dergilerde boy gösteren günümüz insanının dış görünümü şekillendi.

Terleyerek vücudunu soğutabilen, böylece öğlen sıcağında bile uzun mesafeler koşabilmeye başlayan insan için bu önemli bir avantaja dönüştü. Savanadaki bizden daha becerikli avcılarının çoğu gece avlanırlar. Çünkü yüksek ısı hareket yeteneklerini ve avlanma kapasitelerini azaltır. Koşarken kendini soğutabilen insan ortalıkta rakiplerin daha az olduğu gün ışığında avlanmayı tercih etti. Böylece gece uyuyup, gündüz yaşayan ve gece görme kapasitesi oransal olarak az olan bir canlı olarak evrimleştik. İzleyen dönemde tüm insan uygarlığı bu evrimsel özelliğimiz sonucu gündüz çalışıp, gece uyuyan bu sisteme göre gelişti. Beyindeki uyku merkezleri de kendilerini buna göre adapte ettiler. Bugün iyi ve düzenli bir gece uykusu, insan sağlığının en önemli belirleyicilerinden biri olmaya devam ediyor. Bence bu insan türü olarak ışık ve güneşe

olan tutkumuzun da sebebidir. Bu değişimleri izleyen binlerce yıl boyunca insanlar tanrı olarak güneşle tapıldılar.

Ayağı kalktıktan sonra boğazımız ve ses telleri de kendilerine gelişmek ve genişlemek için daha geniş bir alan buldular. Daha etkin, farklı ve özel sesler çıkarabilmeye başladık. Beyin ve zekâ gelişimin de katkısıyla konuşmaya, daha etkin iletişim kurmaya başladık, böylece gezegendeki büyük uygarlığımızın temellerini kurmuş olduk.

Ayağı kalkarak kendimize özgü aslında çok ilginç bir koşu stili geliştirdik. Hiçbir canlı, insan gibi koşmaz. İnsanın koşusu dik bir gövdeyle, bir anda tek ayak üzerinde yere temas ederek ve sıçrayıcı niteliktedir. Bu stilin avantajları ve dezavantajları var. Elbette avantajları daha fazla olmasaydı evrim boyunca sürdürülmezdi.

Aslında iki ayak üzerinde koşmak, dört ayak üzerinde koşmaya göre çok daha sarsıcı ve darbelere açık bir stildir. Dört ayak üzerinde koşan bir canlıda yatay durumda olan beden üzerinde her bir yere çarpışın etkisi geniş bir alana dağılıp yayılır. Böyle bir hayvanda vücudun en değerli parçası olan beynin içinde bulunduğu kafatası gerek ön gerekse arka ayakların basınç eksenini dışında kalarak korunur. Oysa iki ayak üzerinde koşan insanın her adımında beyin ve onun bedene bağlanmasını sağlayan omurilik sarsılır ve büyük bir basınç altında kalır. Beynimizin omuriliğe çıkışı olan kafatasımızın altındaki dar delik de tam olarak bu aksın üzerinde kalır. Ayrıca tüm yaşamsal organlarımızı barındıran göğüs kafesi ve karnımız da bu hat üzerindedir. Bu, en değerli ve hassas organlarımızın sürekli ve şiddetli depremler oluşturan bir fay hattı üzerinde inşa edilmesi gibidir.

Bu durum ilk bakışta dik olarak, sıçrayıcı nitelikte bir koşu stiline sahip olmayı tehlikeli, dezavantajlı ve evrimsel süreçte kolayca yok olacak bir özellik gibi düşünmemize sebep olabilir. Ancak ilginç şekilde gerçek bunun tersidir.

EvrİM bizi koşarken bedenimizde oluşan basınç ve sarsıntının etkisinden zarar değil, fayda görecektir. İnsan koştuğu şekilde koşmak çok gelişmiş bir sinir sistemi gerektirir. Bu sayede beynimizin kendisi dahil tüm dokularımız her adımda yere çarpışımızın etkisini hissedecek şekilde vücudun dik aksı üzerinde dursalar bile zarar görmezler. Bunun sebebi, çok gelişmiş sinir sistemimizin koşu sırasında hiç kullanılmadığını düşündüğümüz kaslara verdiği komutlarla basınç ve tepkiyi kontrol edebilmesidir. Bu bilincimiz dışında gerçekleşir. Biz koşarken bacak, kalça, karın, sırt, boyun, kaslar inanılmaz hassasiyette kasılma ve gevşemelerle basıncı tamponlar. Üstelik ileride atılacak adımların da hızımıza, zemine göre nasıl bir sarsıntı yaratacağı tahmin edilip, basınç dengelenir. Bu amortisör sistemiyle her adımda yüksek bir hızla yere çarpan bedenimiz ve beynimiz etkilendenmeden, hatta bunu bir avantaja dönüştürerek koşar. Bunu ancak bir insanın gelişmiş sinir hücreleri ağı gerçekleştirebilir. Böyle bir ağın olgunlaşması zaman aldığından insan doğduktan sonra en geç ayağa kalkan, yürüyüp koşan canlıdır. Ayrıca böyle bir sinir sistemi bizi sadece koşarken değil, yaşamın tüm alanlarında ve zamanlarında özel bir canlı yapar.

Koşarken her adımda bedenimizin maruz kaldığı çarpma etkisine ve sarsıntıya uyum sağlamış olan ve onu dengeleyen sadece sinir sistemimiz değildir. Tüm dokularımız, hatta hücrelerimiz bu etkiye yanıt verir. Hücrelerimizin zarları sertleşerek darbeyi azaltır. Bu sertlik artışının özellikle kemik ve kas olmak üzere tüm hücrelerimizin sağlığında ve dayanıklılığında etkisi vardır. Aynı anda refleks olarak milyonlarca hücre sertleşir ve direnci artar. Bu, dokuların ezilmesini önleyen harika bir mekanizmadır. Buna refleksten bile önceki yanıt anlamında “prefleks” denir. Tıbbın yeni keşfetmeye başladığı bir alandır. Koşmak ve koşarken yaşadığımız fiziksel sarsıntı tüm hücrelerimizi güçlendirir.

Tüm bunlar koşmak ve hareket etmek için evrimleşmiş insanın bedenindeki fiziksel değişimlerin sadece bir bölümü. Bu fiziksel özelliklerimizi kullanmamızı sağlayacak enerjiyi üreten bir metabolizması ve tüm bunları yöneten bir beyni olmazsa insan koşamaz. Eğer bedenimizi bir otomobile benzetirsek ona en gelişmiş lastikleri, aksamaları taksak, en aerodinamik tasarımı versek bile onu hareket ettiren verimli, güçlü bir motor olmadan ve yönetecek deneyimli bir sürücü olmadan bunlar işe yaramaz. Metabolizmamızda ve beynimizde evrim sırasında ve koşmakla ilgili gerçekleşen değişimler, fiziksel özelliklerimizden çok daha karmaşık ve hayret vericidir. Evrim, bütüncül bir yolculuktur.

İnsan ayağa kalktıktan sonra evrimleşmesi büyük bir ivme kazandı ve diğer türlerden hızla ayrıştı. Onlara hükmeder duruma geldi. Bu değişimde türümüzün bireyleri arasında seçilme kriteri olarak koşabilme, hızlı ve uzağa koşabilme büyük ölçüde belirleyici oldu. Bizim nine ve dedelerimiz çağdaşları önünde koşmaları ve bunu daha iyi yapabilmeleriyle farklılaştılar ve yaşamda kaldılar. Bizden önceki binlerce nesilde bu durum tekrarlanarak özellik gittikçe güçlendi. Her bir nesil bir öncekinden daha iyi koştu. Çünkü bu, avlanmak, yiyecek bulmak, vahşi hayvanlardan ve doğal afetlerden kaçmak için bir yarıştı. Kazanan koşucular yaşamda kaldı, diğerlerinin genleri silinip yok oldu. Böyle binlerce neslin genleri birikip 2018 yılında bir plazada tek hareketi döner sandalyede 5-10 derece dönmek olan veya apartman dairesinde televizyon karşısında uyuklayan günümüz insanının genlerini oluşturdu. Genlerimiz ve yaşam biçimimiz arasındaki bu uyumsuzluk, bugün en büyük sağlık sorunlarımızın ve mutsuzluğumuzun temel sebebidir.

Koşucunun kendi bedenine bakışı

Koşucuyuz. Elbette bedenimizle dışarıya verdiğimiz mesajda bunun belli olmasını isteriz. Koşmak bir yönüyle insanın bedeni, sağlığı ve görüntüsü için emek vermektir. Bunların gerçekleşmesini istemek de hakkımızdır. Hatta bazılarımız için koşmanın nedenlerinden biri, daha güzel bir vücuda sahip olmaktır. Gerçekten de günümüzün estetik normlarına yakın bir bedene sahip olmak için yapılacak en iyi şey koşmaktır.

Dış görünüş bakımından yaşamında koşmak olan ve olmayan insanlar ile aynı insanın koştuğu ve koşmadığı halleri arasında fark vardır. Koşmaya başlamak bedenin şeklini kısa zamanda değiştirebilir.

Güzel olmayı, beğenilmeyi istemek ve bunun için çaba sarf etmek elbette doğal. Ancak bu istek kimi insanlarda kontrol edilemez boyutlara ulaşır, bedeniyle ilişkinin bozulmasına yol açar. Hatta yaşamımızı kâbusa çevirir; hastalanmamıza, nadiren de olsa hayatımızı kaybetmemize sebep olur. Bu durum, günümüz toplumunda özellikle kadınları ama giderek artan sıklıkta erkekleri de etkileyen beden imajı veya algısı bozukluğudur. Dış görünüşümüzün tek değer ölçütü olduğu yanılgısı üzerine ortaya çıkmış psikolojik ve sosyal kaynaklı bir patolojidir. Beden imajı bozukluğu, bize tek tip güzel olduğunu dayatan toplumsal bir hastalıktır. Tıpkı enfeksiyon hastalıkları gibi bulaşıcıdır. Onlardan farklı olarak bulaştı-

ğı ortamlar kirli sular veya hava değil, kirli mesajlarla dolu medya, sosyal medya ve insanlar arası ilişkilerdir. Tüketim toplumunun insanın kendine saygı ve sevgi gibi erdemlerini sahte ve uydurma değer yargılarıyla tüketmesinden başka bir şey değildir.

Koşan insanlar genelde hedef odaklı, mücadeleci, başarı arzusu taşıyan, mükemmeliyetçi ve yarışmacı özellikleri taşırlar. Böyle olmaları hem neden hem de sonuçtur. Bu nitelikler, kendi bedenlerine bakışlarına da yansır. Bedenleri konusunda hassas ve ayrıntıcıdırlar. Bu, çoğunlukla yararlı ve iyi sonuçları ortaya çıkarsa da bazen ipin ucu kaçır ve tam tersi olur.

Koşucuların beden imajı bozukluğu yaşamaları oldukça sık görülür. Büyük çoğunlukla bu hafif ve dışarıdan pek hissedilmeyen, biraz düşünce açığa çıkan bir durumdur. Ancak bazen yaşamdan, koşmaktan keyif almasını, koşu performansını, hatta sağlığını etkileyecek boyutta da olabilir.

Koşucular ve koşucu olmayanlar, her gün, her saat, bilgi ve yönlendirme bombardımanına maruz kalıyoruz. Ticari olsunlar veya olmasınlar bunların pek çoğu doğruluğu kanıtlanmamış, hatta açıkça yanlış ve zararlı. Bizdeki etkileri de değişken oluyor. O andaki önceliklerimizin, merak edip istediğimiz şeylerin yanıtlarını bulduk sanıyoruz. Medyadaki sağlıkla ilgili haberlerin, doğru olup olmadıklarını anlamamız neredeyse olanaksız.

Bazen koşucuların kendileri de özellikle sosyal medya aracılığıyla bilgi kirliliklerinin konağı olup onları yayabiliyorlar. Koşucuların sosyal medyadaki arkadaşlarının çoğu da koşucu olduğu için bunun etkisi sanıldığından büyük olabilir. Bize mantıklı gelen, ezber bozan, heyecan verici iddiaları sosyal medya sayfamızdan paylaşabiliyoruz. Bu yanlış yönlendirmelerin kendi üzerimizde etkisi fazla olmasa bile o an itibarıyla buna duyarlı bir başkasının yaşamını etkileyebilir, hatta ona zarar verebilir.



Koşucu olarak genetik yapımız, antrenman şekli ve süremiz ile beslenmemiz bedenimizi etkiler. Bedenimiz için yapabileceğimiz çok şey vardır. Ama imkânsız bedenleri hayal ederken elimizdekini kaçırabiliriz. Her insanın bedeninde saklanmış harika bir potansiyel ve rezerv vardır. Basmakalıp değer yargıları ve hayaller peşinde koşmak hüsrandan başka bir şeyle sonuçlanmaz.

Bedenimizle ilgili takıntılı olduğumuz konular genellikle şu iki başlık altındadır:

1. Düşük kilo ve az yağ dokusu takıntısı
2. Büyük ve gözle görülebilir kaslar takıntısı

Bu iki başlık arasında bazen kesin bir ayrım olmayabilir. Kadınlar birinciye, erkekler ise ikinciye eğilimlidir. İkisinden de değişik oranlarda etkilenebiliriz. Bunlar zaman içinde birbirine de dönüşebilir.

Az yağ dokusu ve kilo

Bedenimizdeki yağın azalması hem sağlık hem de koşu performansı açısından iyidir. Bir deri bir kemik görünen elit maratoncuların bile bedenlerinde onları kilometrelerce koş-

turacak enerjiyi sağlayacak kadar yağ vardır. Ancak azalmış yağ dokusu mutlaka iyi sonuçları beraberinde getirmez veya sağlıklı olmanın tek parametresi değildir. Pek çok koşucu, bedeninde biraz daha fazla yağ taşıyarak iyi performans gösterebilir. Hatta şişman koşucular veteran yarışlarda önemli dereceler elde edebilirler. Yağ dokusuna takıntılı olmak bazen hafif, kimi zaman da derinde yatan ağır bir rahatsızlığın göstergesi olabilir.

Koşucuların üzerinde kilolarıyla ilgili olarak çevreden baskı vardır. Sıklıkla arkadaşlar, koşu grubu, koçlar ve medya kilo kaybı için ısrarcı ve kendilerince yol göstericidir. Çevre baskısı bir süre sonra kendine baskıya dönüşür. Koşucu her zaman ideal beden görünümüne sahip olmalıdır. “Hayret, koştuğun halde neden kilolusun?” diye sık sık söylenir veya en azından hissettirilir. Bu baskı iyi niyetle yapılıyor olsa bile bir süre sonra koşucunun zihninde aşılma bir problem haline dönüşebilir. Sonunda, “Bir işe yaramıyor, neden koşayım?” noktasına gelinebilir.

Bir koşucunun hedefi mesafe, zaman, alınan keyif ve koşarak yaşama katılan renk olabilir ama kilo ve yağ dokusu miktarı olmamalıdır. Eğer hedef kilo olmazsa sağlıklı kiloda ve bedende olmak kolaylaşır. Takıntılı olunursa bu sonuçlara ulaşamaz. Koşucunun devamlı kilosunu ve bedeninin görünüşünü kontrol etmesi, yaşam kalitesini bozabilir ve performansını değiştirebilir.

Kilo ve yağ takıntısı bir koşucuyu çare ararken şu iki zarar verici duruma itebilir: diyet yapmak ve yeme bozuklukları.

Diyet yapmak

“Diyet yapmak” deyişi sıklıkla beslenme, sağlıklı beslenme, koşucu veya sporcu beslenmesi terimleri ile karıştırılabilir de aslında tam tersidir. Diyet yapmak ve onun temsil ettiği zihniyet sağlığımıza, performansımıza ve mutlulu-

ğumuza açıkça zarar verir. Bazı insanlar kilo vermeye karar verdiklerinde koşmaya başlarlar. Koşmaya başlamak her koşulda iyidir. Ancak bu, diyet yapma zihniyetiyle devam ettirmeye çalışılırsa başarılı olamaz. Diyet yaparak koşu sürdürülemez. Diyet yapmak yaşamın kalitesini bozar, koşunun performansını azaltır ve koşudan keyif almayı önler.

Bazen de diyet yapmak yaşamımıza koşudan daha sonra girer. Ne de olsa bu, günümüz toplumunun sağlıksız mecralarda sağlık arayışının ana alanlarından biridir. Koşucuları da yakalayabilir. “Biraz kilo kaybedip, performansını artırayım” derken eline tutuşturulmuş bir listeyle istediği sonucun tersiyle karşılaşabilir. Koşucunun yaşamına diyet yapma zihniyetinin girişi bazen küçük, bazen de önemli sonuçlara yol açabilecek bir zincirin ilk halkası olabilir.

Koşucu diyetleri, performans artırıcı diyetler ortalıkta uçuşuyor. Koşucular kilo vermeyi hedefleyebilirler, ama bunun yolu diyet yapmak değildir. Diyet yapmak koşu performansımızı, isteğimizi, heyecanımızı azaltır, iş verimimizi düşürür. Zihinde sürekli yiyecek düşünceleriyle dolaşan ama onlara dokunmanın yasak olduğu patolojik ve sürdürülemez bir durum yaratır.

Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları karmaşık ve tedavisi zor bir hastalık grubudur. Eğilimli kişilerde bozulmuş beden imajı yeme bozuklukları için en büyük tetikleyicidir. Toplumun dayatma değer yargılarının, açık veya gizli olarak insan bedenindeki farklılıkların lanetlenmesinin duyarlı bireylerde oluşturduğu yıkıcı bir bozukluktur. Koşarken hissedeceğimiz mutluluğu ve sağlık artışını tamamen ortadan kaldırır.

Yeme bozuklukları küçük ve önemsiz boyutlarda kalabilirdiği gibi, anoreksia nervosa, bulimia ve diğer yeme bozukluklarını ileri şekillerini tetikleyebilir. Gıda korkuları, nefretleri,

yasak gıdalar, öğün atlama, kendini aç bırakmalar, yağ korkusu, sürekli aç dolaşma gibi kavramlar davetsiz konuk gibi yaşamın ortasına oturabilir. Koşma denemeleri hayal kırıklığıyla sonuçlanır. Böyle bir durumda koşmak önce zorlaşır, sonra olanaksızlaşır. Ağır halsizlik, depresyon görülebilir.

Kaslı olma tutkusu

Kas dokusunun fazla ve aktif olması sağlık anlamına gelir. Kas dokusunu artırmak koşmaya da destek olur. Performansımızı artırıp, sakatlık riskini azaltır. Kaslar metabolizmanın oyun alanı olduğu için kası fazla olanlarda diyet riski daha azdır. Böyle insanlarda yağ dokusu oranı da düşer.

Ancak bazılarımızda kasların artırılması takıntı haline gelir. Bu da tıpkı diyet yapmak ve yeme bozuklukları gibi toplumsal ve sosyal olarak ortaya çıkarılan zihinsel bir patolojidir. Meslek yaşamım süresince tüm hayatı kas takıntısı yüzünden eziyete dönmüş insanlarla karşılaştım.

Kas dokumuz için şunlar belirleyicidir:

1. Genetik yapı
2. Ağırlık çalışmak ve kaslara yüklenmek
3. Beslenmeyle yeterli kalori, karbonhidrat almak (fazla protein değil)

Kaslarımızın gelişmesi ve büyümesi için gereken protein miktarı çok fazla değildir. Fazladan alınan proteinin kas gelişimine bir katkısı olmaz, sağlığınıza olumsuz etkisi olur. Fazla protein yağa dönüşerek depolanır. Ağırlık egzersizleriyle gelişen mekanizmalar, alınan proteinin verimli yani yapıtaşı olarak kullanılmasına yönelik adaptasyonları geliştirici niteliktedir.

Protein katkıları ve tozları kirli bir pazardır. Bugüne kadar yapılmış ve saygın dergilerde yayımlanmış bilimsel çalışmalarda, protein katkılarının yiyeceklerle alınan proteinlere gerek kas dokusu gerekse performans yönünden üstünlüğü gösterilememiştir. Protein katkılarının ekonomimize ve sağlığımıza olumsuz etkileri vardır.

Koşucu kendisini tüm bu tuzaklardan kurtarabilirse sağlıklı, mutlu, keyifli olur. Bedeninin estetik ve sağlık standartları yükselir. Koşucu kendi potansiyelinin en üstünü gerçekleştirmeye çalışmalıdır. Başkalarının dayatma değer yargıları ancak hayal kırıklığı getirir.

Acıyı yönetmek

1995 yılıydı. 31 yaşında genç bir doktordum. İngiltere’de Manchester Üniversitesi Diyabet ve Metabolizma Kliniği’nde çalışıyordum. Manchester İngiltere’nin en güzel şehri değildir. Kasvetli bir endüstri kentidir. Aslında o halini de çok severim. Belki de bana doğup büyüdüğüm Zonguldak’ı anımsattığı içindir. Manchester’ın çevresindeki kırsal harikadır. Yarım saatlik mesafede muhteşem doğal güzellikler bulunur. Manchester ve Sheffield’ın arasında “Peak District” adında dev bir doğal park uzanır. Bunun ortasında kuzeye doğru giden 400 kilometrelik “Pennine Way” adı verilen muhteşem bir yürüyüş yolu vardır.

Hemen her hafta sonu bu olağanüstü yerlerde bazen günbirlik, bazen kamplı gezilere çıkardım. Açılınca bir odanın zeminini tamamen kaplayacak kadar büyük ve ayrıntılı bir “Peak District” haritası satın almıştım. O zaman akıllı telefonlar yoktu. Elimde katlanmış haritayla ormanlarda, büyük sisli çayırarda, çiftlik arazilerinin içinde huzurla otlayan koyunların arasında saatlerce yürür ve koşardım. Hatta bazen çiftlik sahipleri beni yemek veya konaklama için evlerine davet ederlerdi. Buralarda şöminenin başında çok güzel sohbetler yapılırdı. İngiltere’nin kentlerindeki ile kırsalındaki insan profilleri çok farklıdır.

Bir gün yolumun düştüğü bir kasaba meydanında ertesi

hafta sonu yapılacak 40 kilometrelik bir arazi koşusunun duyurusunu gördüm. Yarış kasabada başlıyor, arazide geniş bir tur atıp diğer taraftan tekrar kasabaya girip bitiyordu. FİNİŞTE de bira partisi vardı. Çok hoşuma gitti. Hemen kaydımı yaptırdım.

Ertesi hafta sonu trenden inip kasabanın meydanına vardığımda, ısınmaya çalışan 60-70 koşucu vardı. Benden sonra gelenlerle yaklaşık 100 kişi oldu. Hava hafif yağmurlu ve soğuktu. Tipik bir İngiltere havası. Diğer koşucuları ilk defa görüyordum. Kim oldukları, nasıl koştukları ve performanslarıyla ilgili hiçbir fikrim yoktu. Zaten sadece koşmak için gelmiştim. Pek de önemli değildi.

Derken, koşu başladı. Önce bir dere kenarındaki toprak yolda toplu halde 5 kilometre kadar koşuldu. O zamanlar GPS saatler olmadığından mesafelere elimizdeki yarış kitinden çıkan haritadan bakıyorduk. Sonra geride kalanlar oldu, öndeki grup küçüldü. İlk 10 kilometre düz arazide koşulduğu için çok hızlı geçildi. Yokuşlar başlayıp, yol daraldığında önde, önce 20-25, sonra da yaklaşık 10 kişilik bir grup kaldı. Ben de onlar arasındaydım. Bu hoşuma gitti. Sonra yokuşlar ve inişler daha da dikleşti, 30-35. kilometreler arasında üç koşucu kaldık. Bundan sonra koşunun anlamı değişti ve harika bir arazide keyif için koştuktan, yarışı kazanma isteğine dönüştü.

Bu üç koşucudan öndeki ben yaşlarda uzun boylu bir adamdım. Onun hemen arkasında ben vardım. Benim de arkamda herhalde üniversite öğrencisi olan, uzun sarı saçlı daha genç bir çocuk. Birbirimizin performansını yoklamaya başladık. Hemen sonra karşımızda dik bir yokuş göründü. Ben atak yapıp öne geçtim ve yokuş yukarı hızlandım. Diğerleri de cevap verdiler ve peşimden geldiler. Yokuş bitip, yol düzleştiğinde nefesleri iyice sıklaşmıştı. Bense daha rahattım. Arkasından bir yokuş daha geldi. Orada da hızlan-

dım, yine yanıt verdiler ama yokuşun üstünde nefes nefese kalmışlardı. Ben yine rahattım. Haritaya baktım. Kasabaya az kalmıştı. Kasabadan önce uzun bir yokuş vardı. Sonra bir inişi izleyen düzlükte kasabaya varılıyordu. Durumum rakiplerimden çok daha iyiydi. Son yokuшта onlardan kopup, yarışı kazanacaktım. Şimdiden finişe en önde girdiğimi görür gibiydim. Keyiflendim.

Ama hevesim kursağımda kaldı. Diğer iki koşucudan kopmayı planladığım uzun yokuştan biraz önce sol ayakkabımın içine küçücük bir çakıl tanesi girdi. Belki de kum tanesi demek daha doğru olur. Önce önemsemedim. Nasıl olsa az kalmıştı. Alt tarafı birkaç kilometre. Çakıl taşını ayakkabının içinde oynatıp boşluklara getirmeye çalıştım olmadı. Basınç noktalarından birine gelip yerleşti. Her bir adım biraz daha acılı hale gelmeye başladı. Acı beni yavaşlattı. Bir ara durup, taşı çıkartarak, son bir deparla diğerlerini yakalayabileceğimi düşündüm. Ama artık çok geçti. Gücüm olmasına rağmen gittikçe yavaşladım. Hızlanmak için kendimi motive etmeye çalıştım, işe yaramadı. Önce uzun boylu adam, sonra da sarışın genç çocuk beni geçip gittiler. Kendimi hırslandırmaya uğraştım, yine olmadı. Tam tersi daha da yavaşladım. Finişe diğerlerinin epey arkasında üçüncü girdim. Birinci, diğerini son bir atakla geçen sarışın genç çocuk olmuştu. Bitiş çizgisinde beni bekliyorlardı. El sıkıştık ve onları kutladım. Uzun boylu adam, “Sen çok iyi koşuyordun, ben artık senin birinci olmanı kabullenmiştim. Ne oldu?” diye sordu. Bahane uydurduğumu zannetmesin diye “Ayakkabıma çakıl taşı girdi” diyemedim. “Bilmiyorum, herhalde yoruldum” yanıtı verdim.

İtiraf etmeliyim, bununla epeyce hesaplaştım. Akşam Manchester treninde ve sonrasında bu olay üzerine uzun uzun düşündüm. Önce bunun bir başarı mı, başarısızlık mı olduğunu. Sonuçta çoğunluğu uzaklardan kalkıp gelmiş, 100 koşucu arasında üçüncü olmuşum. Ama birincilik de küçük

bir çakıl taşı yüzünden kaçmıştı. Başarı ve başarısızlık son derece göreceli kavramlar. Bir iddiam olmadan gelmiştim, üçüncü olduğuma üzülerek dönüyordum.

Daha ilginç soru, o kısa süreli acıyla neden başa çıkamamış olduğumdu. Neden topu topu 15 dakikalık acıya dayanıp aynı hızda koşamamıştım? Acı niçin beni yavaşlatmıştı? Aslında çakıl taşı daha önce girse durup onu çıkartıp, grubu rahatça yakalayabilirdim. Yapmayı planladığım ataktan sonra girse, önde olmanın itici gücüyle muhtemelen acıya dayanır ve yarışı önde bitirirdim. Tıpkı başarı gibi acı da göreceliydi. Acının ve üzerimizdeki etkisinin çevredeki koşullarla yakından ilgisi vardı. O, yok edilmesi gereken bir felaket değil, sadece yönetilmesi gereken bir durumdu.

Acıyı kılavuz olarak konumlandırmak

Elbette hiç kimse acı duymak istemez. Ama bir yandan da acı kaçınılmazdır. Eğer kötü olsaydı, evrim sürecinde ondan kurtulur, hiçbir koşulda acı hissetmeyen mutlu canlılar olarak bugünlere gelirdik. Ancak böyle olmadı. Çünkü acı bizi koruyan bir savunma mekanizmasıdır. Onu, beyin hisseder. Yani bir algıdır. Pek çok durumda bedenimizin zarar görme eşiğinden çok daha önce devreye girer. Vücudumuzdaki bir bölümün veya onun tamamının zarar görmeye başlayabileceğini veya kapasitesinin sonuna yaklaştığını haber verir. Bizim kendi bedenimize zarar vermemizi de önleyen bir sigortadır. Yorgunluğu da bir çeşit acı olarak algılarız.

Acı duyusu kaybolmuş insanlar kendilerini travmalardan koruyamazlar. İlerlemiş şeker hastalığı olanlar ayak ve bacaklarındaki duyu kaybına bağlı olarak buralarda acı ve ağrı hissetmezler. Çok dikkatli yaşamazlarsa bu uzuvlarını kaybetme riskleri yüksektir. Acı hissetmeye başladığımızda ona yol açan faktörden uzak durmaya veya onun etkisini azaltmaya çalışırız. Örneğin, koşarken ayakkabımızın içinde bir kum tanesi varsa onu çıkartmamız veya etkisini azaltmak için daha yavaş koşmamız gerekir. İşte acının işlevi budur. Soruna çözüm üretmek için bize haber vermek. Acıyı ortadan kaldırmaktan daha değerli olan, sebebini anlayıp onu yönetmektir.

Acı yaşamın parçasıdır. Yaşam oldukça içinde acılar da olacaktır. Hem fiziksel hem de duygusal acılar. Bu nedenle onları anlamak ve olabileceklerini kabullenmek önemlidir. Ne kadar kaçarsak kaçalım, fiziksel ve duygusal acılar bizi yakalar. Geçicilik de yaşamın acı kadar vazgeçilmez ve önemli bir parçasıdır. İyi ve kötü her şey geçicidir. Bunu fark etmek bizi her an kaybedilebilecek maddi varlıklara tutkuyla bağlanmaktan korur. Ayrıca zor zamanlarda bize dayanma gücü verir. Gececeğine inanmadan acıya katlanılamaz. Her şeyin geçici olduğunu bilmek acılara yaklaşımımızı değiştirir.

Acının geçiciliğinin aslında hepimiz az veya çok farkındayızdır. Günlük yaşamımızda acıya dayanmak, karşılığında elde edeceğimiz yararla yakından ilişkilidir. Bu, bir çeşit pazarlıktır. Karşılığında elde edeceğimiz bir yarar varsa buna dayanabiliriz. Olmadığını düşünürsek dayanamayız. Örneğin, sıcak bir bardağı masaya yetiştirene kadar elimizden bırakmayız. Çünkü bardağı yere bırakırsak ortaya çıkacak durumun elimizin biraz yanmasından daha kötü olduğunu düşünürüz. Bazen de küçük algı operasyonlarıyla acıya dayanmayı yönetiriz. Tıp fakültesinde öğrenciyken acil cerrahi nöbetinde dikiş attığımız yaralı hastanın acıyla bağırdığını duyan bir hoca bize kızmış, “Oğlum, hastalara her defasında bunun son dikiş olduğunu söyleyin, o zaman dayanma güçleri artar” demişti.

Yorgunluk da koşucular tarafından acı olarak algılanır. Yorulan koşucuların aklındaki tek şey, “Ne kadar kaldı?” sorusudur. Koşunun biteceğini bilmek dayanmayı kolaylaştırır. Tüm bilimsel araştırmalarda, koşunun ne zaman biteceğinin bilinmesinin, bilinmemesine göre koşulan mesafeyi artırdığı görülmüştür. Her acı geçer. Onu rehber olarak kullanırsak gelişir ve ilerleriz.

Keyif paradoksundan çıkmanın yolu olarak koşmak

Günümüz toplumunda acı lanetlenmiştir. O, mutlaka anında ortadan kaldırılması, hatta ortaya çıkmadan önlenmesi gereken bir beladır. Bu bakış açısı acıyı azaltmaz. Acıyı lanetleyip, kaçmaya çalışmamız fayda getirmez. Acı korkusu sıklıkla onun kendisinden daha yıpratıcı ve zordur. Örneğın, bir enjeksiyon yaptıracacağımız zaman hemşirenin önümüzde enjektöre ilaç çekip, havasını boşalttığı anlar iğnenin girişinden daha ıştırıp vericidir. Çocukken doktorla ve iğneyle korkutulmak hem acıyla ilişkimizin bozulmasına hem de ileride sağlık takıntılarımızın ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Acıdan kaçma çabası çoğumuzda refleks olarak elimizdeki tüm olanakları bir anda ve hemen başta kullanma davranışına yol açar. Mesela en küçük bir ağrıda, hatta ağrı olasılığında paniğe kapılır, ağrı kesicilere koşarız.

Aynı durum olumsuz duygular için de geçerlidir. Olumsuz duygular, duygusal acılardır. Duygusal acının sözde ilacı, keyif verici olduğunu düşündüğümüz davranışlarla onu bastırmaya çalışmaktır. Sevimsiz duygulardan, kafamızın içindeki olumsuz düşüncelerden bir an önce kurtulmak için buzdolabının önünde tıknırcasına yer, bir sigara yakar, alkole veya uyuşturucuya başvururuz. Bunların hepsi bize o duygusal acıdan daha fazla zarar verir. Oysa bırakırsak olumsuz duygular uçup gider.

Çoğu insan mutluluğu konfor olarak tanımlar. Konfor harikadır. Ancak konfora alışır ve bir süre sonra daha yüksek düzeyli bir konfora gereksinim duyarız. Konforlu zamanlarda tanım gereği en ufak bir acı ve rahatsızlık hissedilmemeli, bir yandan da maksimum keyif alınmalıdır. Her an ortaya çıkabilecek küçük fiziksel ve duygusal acılar yüksek dozda keyifle bastırılmaya çalışılır. Acıdan kaçma takıntısı, insanı sürekli keyif peşinde koşan bir varlık haline getirir. Keyif verdiği düşünülen şeyler bağıışıklık yaratır. Bunların daha fazlası daha yüksek miktarlarda gerekir. Bu bir kısırdöngüdür, sürdürülemez.

Oysa mutluluk onun peşinden koşarak veya sürekli acılardan, zorluklardan kaçmaya çalışarak kazanılamaz ve sürdürülemez. Bize keyif ve mutluluk veren şeylere alışıp onların kısa sürede bu etkiyi göstermemeye başlaması, keyif paradoksu veya hedonik paradoks olarak adlandırılır. Bu durum, bir tekerleğin içinde koşmaya çalışan farenin hızlandıkça düşmemek için daha çok hızlanması gereken duruma benzediği için *hedonic treadmill* de denir. Günümüz insanının açmazlarından biridir.

Hedonizmin bizler için hazırladığı bir tuzak da ölçüm yapma yeteneğini kaybettirmesidir. Kısa süreli zevkler için uzaktaki faydaların büyüklüğünü göremeyiz. Bu ikiboyutlu bir resme bakmak gibidir. En yakındaki keyifler en büyük görünür, daha uzaktakiler küçük ve önemsiz. Oysa gerçek, çoğunlukla bunun tersidir. Koşmak yaşama üçboyutlu bakmayı kolaylaştırır. Hedonizmin anlık keyifleri her şeyin üstünde tutan tuzağına düşmemizi engeller.

Nietzsche çok önceden insanın hedonist dönüşümünü öngörmüştür. Böyle *Buyurdu Zerdüş'te* durumu tanımlar, eleştirir, hatta böyle olana acır. Ona göre bu, evrenin yapısına aykırıdır. Bu şekilde insan kendisini gerçekleştiremez ve potansiyelinin maksimumuna çıkamaz.

Mutlu insanlar mutluluk peşinde koşanlar değildir. Sahip olduklarıyla ve değerleriyle kendi yaşamlarını sürdürenlerdir. Böylece insan ilerleyebilir ve bu ilerleyiş onu daha mutlu eder. Ancak böyle hissedilen mutluluk sürdürülebilir.

Günümüz kültürünün insan yaşamında acı ve keyfi yanlış konumlandırması koşmamızın önündeki engellerden biridir. Bu düşünce yapısı, insanın koşmaya bakışını ve onu hayatında konumlandırmasını da etkileyen bir tuzaktır. Bu, koşmak gibi bedenimizin yapmak için yaratıldığı işlevle bağlantımızı koparır. Kişisel potansiyel ve sağlığın maksimuma çıkmasını engeller. Bu durum koşuculara, “Ne zorun var da koşuyorsun?” “Valla, ben kendimi yormayı sevmiyorum, o yüzden koşmak saçma geliyor” “Mazoşist miyim, ne koşacağım?” diyenlerin söylemlerinde ete kemiğe bürünür. Elbette ki önerilen mazoşist olmak değildir.

Böyle söyleyenler tembel, sorumluluktan kaçan insanlar mı? Hayır, çoğu bizim dostlarımız, aile fertlerimiz, başarılı, sorumluluk sahibi kişilerdir. Bazıları belki de hayatta en sevdiğimiz insanlar. Ayrıca söylediklerinde bir yönden haklılık payı da var. Sabahın köründe kalkıp soğukta koşmaya başlamak insanın canını acıtır mı? Evet, en azından ilk dakikalarda. Yorgun argın işten gelip, ayaklarını uzatarak televizyonun karşısına kurulmak, karanlıkta koşmaya gitmekten daha konforlu mudur? Kesinlikle. O zaman, eğer mazoşist değilseniz koşmak sizi neden mutlu etsin? Neden kendi güvenli limanımızda demirleyip keyfimize bakmak varken, soğuk, dalgalı denizlere çıkalım? Üstelik her seferinde aynı limana geri dönmek için.

İnsanın sınırlarını zorlayarak hareket etmesi, güvenli sandığı limanda çürümesini ve sağlığını kaybetmesini önleyen bir meydan okumadır. Bu hem fiziksel hem de ruhsal açıdan geçerlidir. Koşmak, yani sakın limandan çıkmak cesaret ister. Bu cesaret ve yaratıcılık insanın günlük yaşamına

ve çevresine de yansır. Koşucular çevrelerinde etki alanlarını genişletir ve güçlendirirler. Bu ruhsal olarak besleyicidir.

Nietzsche'ye göre, acı, insanın kendisini geliştirmesi için bir fırsattır. Korktuğumuz acılara kendi seçtiğimiz küçük zorlamalarla meydan okumak korkumuzu azaltır. Bu seçilmiş zorlamalar, gelecekteki olası fiziksel ve ruhsal daha büyük acıların karşısına hazırlıklı ve güçlü çıkmamızı sağlar. Bu adaptasyonun biyolojik temelleri vardır.

Herkesin yaptığından farklı ve fazla şey yapmak, herkesin yapmaya cesaret edemeyeceği şeyleri yapmak öz disiplin gerektirir. İnsanı geliştirir. Kendini ve bedenini kontrol edebilme duygusu insana güven verir. Başka alanlarda da başarısını artırır.

Koşmak, insanın, yaşamındaki hedonik paradoksu anlamasını kolaylaştırır. Mutlu olmak için çaresizce, yeni ve daha yüksek dozda keyifler aramasına gerek kalmaz. Her bir koşudaki zorlanma, hatta küçük acılar ondan sonrasında insanın mutlu hissetmesini kolaylaştırır. Örneğin, sabah koşmuşsak o gün kendimizi çok daha mutlu hissederiz. Soğuk bir kış gününde ve üstelik acıtan bir havada koşmuş olmak insanın hem mutluluğunu, hem de verimini artırır. Böyle günlerde başka insanları çok mutsuz eden e-postaların, telefonların, son teslim tarihlerinin dünyasında daha keyifle çalışılır. Limandan çıkıp açık denizde dolaşıldığı zaman güvenli limanın değeri ve bize vereceği keyif artar. Metaforik *hedonic treadmill* yerine gerçek yaşamda ve gerçekten koşmak bizi mutlu eder. Üstelik bu, sürdürülebilir bir mutluluktur.

Yorgunluğun acı olarak algılanışı

Yorgunluk bedenimiz tarafından beynimize bildirilir. Bu duygu, acı gibi algılanır. Acı, bedenimizin artık zorlanmaya başladığını ve kapasitesinin üstlerine yaklaştığını haber verir. Yorgunluk arttıkça bu duygu da çoğalır. Artık önceki gibi koşamamaya başlarız. Hızımız azalır.

Diyelim, 6 dakika/km tempoyla yarım saat koşabiliyorsunuz. Bu sizin en iyi performansınıza yakın bir hız ve süre olsun. Bu hızda yarım saati geçince yorulmaya başlarsınız. Bedeninizde bir rahatsızlık, bir acı hissedersiniz. Bir süre sonra yavaşlayıp durursunuz.

Ya da yine bu performans düzeyinde bir koşucu olun. 5 dakika/km tempoyla 10 dakika sonra yorulmaya başlarsınız. Acı hissi sürdürülemez hale gelir ve yavaşlamak zorunda kalırsınız.

Birinci durumda süre ve mesafe, ikincisinde hız olarak sınırlarınıza yaklaştınız. Yavaşlayıp durmamız acıya dayanamayıp onu azaltmak için midir? Yoksa beynimiz aynı anda hem acı hissedip hem de bizi yavaşlatıp durdurur mu? Araçlarında birliktelik mi yoksa neden-sonuç ilişkisi mi vardır? Doğru yanıt, her ikisi de.

Acı, vücudumuzdaki durumu haber veren bir uyarandır. Bir noktaya kadar acıya rağmen aynı performansta koşmaya devam edebiliriz. Yani kendimizi zorlayabiliriz. Koştukça

artan yorgunluk ve bunun acı olarak algılanışı aslında üst sınırlarımızın yüzde 70'lerinde başlar. Yorulduğumuzu hissetmeye başladığımız anda hâlâ çok daha fazla veya hızlı koşacak kapasitemiz vardır. Ama bir süre sonra istesek de istemesek de beyin kaslara verdiği emirlerle bizi yavaşlatır. Bu sağlığını için bir çeşit sigortadır. Koşarak, yorgunluktan kendimize zarar veremeyiz. Beynimiz buna izin vermez.

Acı hissi, geliştirici antrenmanlar yapmak için bir kılavuздur. Antrenman yaparak gelişmek için kendimizi zorlamamız gerekir. Hız, mesafe ve çevresel koşullar olarak. Zorlayıcı antrenman acı sınırının üstünde başlar. Acı sayesinde bizi geliştirici antrenmanın nerede başladığını anlayabiliriz. Böylece gerçek tükenme sınırından çok daha önce başlayan acıyı yöneterek kendimizi geliştiririz.

İnsan sınırlarının üst limitlerine yaklaşarak antrenman yaptıkça acıya dayanma gücü artar. Yani acı duyumuza da antrenman yaptırarak onun eşiğini yükseltebiliriz. Bu da zorlayıcı antrenman yapmanın derecelerimizi iyileştiren etkilerinden biridir. Ancak pek çok koşucu, güvenlik endişesiyle konforlu hız sınırlarında antrenman yapmayı tercih eder. Antrenman her koşulda insanı geliştirir. Acı rehberliğinde zorlayıcı antrenman daha fazla geliştirir.

Koşucunun zaman zaman acı eşiğinin üstünde antrenman yapması, onun günlük yaşamdaki fonksiyonel ağırları daha az hissetmesini sağlar. Yaşama daha pozitif bir bakış kazandırır. Bilimsel çalışmalar, koşucuların, özellikle oksijen kullanım kapasitesi yüksek olanların ağırlı eşiğinin yükseldiğini göstermektedir. Bu insanlar gerek fonksiyonel ve gerekse organik ağırları daha az hissederler.

Adım, yorgunluk ve finiş çizgisi

Koşarken adım atmak her şeydir. Her an sadece bir adım atarız. Daha hızlı ve uzağa koşmak için yaptığımız tüm antrenmanların hedefi adımdır. Adımlar birleşir, koşu olur. Adım, koşunun temel birimidir. Bir adım, akan zaman içindeki bir an gibidir. Bir anı, zamandan çıkaramayız. Sonsuz geçmiş, yine sonsuz geleceğe bağlayan sadece bu andır. Adım da böyledir. Bu andaki adımı atmazsak sonraki adımlar olmaz, koşu durur.

Oksijen kullanım kapasitesi ve koşu hızımızın artması, kılcal damar yoğunluğu ve mitokondri sayısının çoğalması ve vücudumuzda koşmayla gelişen tüm adaptasyonların hepsi aslında tek bir adım içindir.

Beynimiz her adımı bize, binlerce kas lifine gerektiği kadar ve farklı uyaranlar göndererek attırır. Beyin, her lifin ne kadar enerjisi kaldığını, yorgunluğa ne kadar yaklaştığını, hatta ulaşıp ulaşmadığını anlar. Benzer ama çok az da olsa farklı adımlar hem koşuya dinamik ve akıcı görünümünü verir, hem de eğim, zemin, kayganlık gibi dış unsurlara karşı uyum sağlar. Bunlar kendiliğinden olur. Biz başka şeyler düşünüp, yanından geçtiğimiz canlı ve cansız varlıklara bakarken beynimizin başka bir bölümü adımları yönetir. Her adımımız ihtiyaca göre anında ayarlanır ve büyük bir akıcılık içinde koşarız. Koşunun akıcılığı çevredeki insanlar tarafından da gözlenebilir.

Yoruldukça koşumuz ve adımlarımızın akıcılığı bozulmaya başlar. Bazı kas liflerinin enerjisi tükenmeye yaklaşır. Beynimiz bunu anlar, onlara ileti göndermez. Diğer kas liflerinin yükü artar; onların da yorgunluk noktası yaklaşır. Adımlarımızı daha tekdüze, katı ve daha az değışken olarak atmaya başlarız. Küçük bir tümsek veya hafifçe kaygan bir zemin bizi daha kolay tökezletebilir. Onları aşmak bize daha zor gelir. Yorulmuş koşucu, dışarıdan izleyenlere de kendini belli eder. Ne yaparsak yapalım yorulduğumuzu uzun süre gizleyemeyiz.

Enerji azalınca adımlar acı vermeye başlar. Koşucunun çevreyle ilgisi azalır. Yorgunlukla çevredeki önemsiz, hatta pozitif şeyler önce ilgi çekmemeye, sonra da insanı sinirlendirmeye başlar. Kendiyle barışık olma durumu azalır ve koşu sorgulanır. Haruki Murakami *Koşmasaydım Yazamazdım* kitabında, Japonya'da koştuğı 100 kilometrelik bir ultra maratonun sonlarına doğru yorgunluktan yol kenarındaki çayırda otlayan ineklere sinirlendiğini yazar. Bunların hepsi geçicidir. Her yorgunluktan insan daha güçlenmiş ve yenilenmiş olarak çıkar.

İnsanın koşarak yorulma noktasına gelmesi cesaretin, çalışmanın ve dünyaya pozitif bir bakışın göstergesidir. Kendini ilerletme çabasının ve bunun için emek harcamanın sonucudur. Tekdüze, küçük adımlarla koşabilen, hatta ancak ayaklarını yerde sürüyeabilen koşucu, kendi sınırlarını zorlamaktadır. Bu canlı varlıklar için gelişmenin evrensel kuralıdır.

Bu anlar koşucunun duygusal zamanlarıdır. Sevildiğini, takdir edildiğini, başarısının anlaşıldığını hissetmek ister. Böyle anlardaki destek paha biçilmezdir. Bu zor anlarında özellikle de tanımadığı insanlardan gelen destek kadar koşucuyu duygulandıran, hatta ağlatan az şey vardır.

Çevredeki insanlar bazen yorgun koşucuyu takdir edip alkışlar, bazen ise alay edip küçümser. Küçümseyenler bura-

daki emek, dünyaya bakış ve erdemi anlayamayanlardır. Küçümsenecek bir şey varsa, budur. Koşu kültürü gelişmiş ve koşan insanların sayıca fazla olduğu ülkelerde maratonların son kilometrelerinde zorlanan koşucular baş tacı edilir, çılgınca alkışlanır. Finiş çizgilerindeki seyircilerin sayısı, heyecanı, yorgun koşuculara desteği bir toplumun gelişmişlik göstergelerinden biridir. Tıpkı bebek ölümlerinin az, okuma oranının fazla olması gibi. Seyirci-yorgun koşucu ilişkisi her ikisini de yücelten harika bir iletişimdir. Bu noktaya gelebilmiş kişiler ister seyirci, ister koşucu olsun yaşama dair pek çok şeyi daha fazla anlamışlardır.

Koşucu bu alkışa ve sevgiye yanıt olarak el sallar, gülümser ya da sadece bir bakış fırlatabilir. Bazen de karşılık gösteremeyecek kadar yorgundur. Ama bu kısa süreli ilişki, kalan enerjinin toparlanıp kaslara iletilmesini kolaylaştırır. Bu anlardaki duygu yoğunluğu bağımlılık yapar. Sadece bu birkaç saniye için bile antrenman yapıp, yarışlar koşulur. Koşma sürdürülür.

Koşucular sadece kendilerini geliştirip, yaşamlarını daha sağlıklı, uzun ve dolu hale getirmezler. Çevrelerini ve toplumu da değiştirirler. Çocukları bayrama götürür gibi finiş çizgilerine getirmek kaçırılmaz bir eğitim fırsatıdır. Küçük yaşlarda maratonun son kilometrelerinde ayaklarını sürüyerek koşuyu tamamlamaya çalışanları alkışlayan, onlara cesaret vermek için bağırان bir çocuk gelecekte bir adım veya çok daha fazla ileride olacaktır. Bir koşucuyu alkışlamaktan daha iyi bir şey varsa o da yorgun koşucuyu alkışlamaktır.

Marathon des Sables'ın son günüydü. O günkü koşu öncekilere göre oransal olarak kısaydı. Sahra Çölü'nün sıcağında, kızgın kumların üzerinde yaklaşık 230 kilometre koşuktan sonra yalnızca son 22 kilometre. Sabah çok yorgundum. Ama neticede son gündü. Start aldıktan sonra ultra maratonun biteceği Zagora kasabasına doğru koşmaya başladık. Za-

gora çölün ortasında bir vahanın içinde. Son gün olduğu için herkes kalan tüm gücüyle koşuyordu. Ben de öyle yaptım. Sonra gittikçe gücüm azaldı. Yavaşladım. Nihayet bir tepenin üstünden Zagora göründü. Yorgunluğun etkisiyle bana çok uzaktaymış gibi geldi. Yarışın son bölümü önce vahanın, sonra kasabanın içinde koşulacak ve meydanda koşu bitecekti. Ancak neredeyse ayaklarımı sürüme noktasına gelmiştim. Dışarıdan görünüşüm ilginç olmalıydı. Ama çölün ortasındaydık. Kimse yoktu.

Bir yamaçtan inip, vahanın ilk palmiye ağaçlarına doğru döndüğümde karşıma simsiyah tenli, sevimli bir oğlan çıktı. Bir palmiye ağacına keçisini bağlamış, kendisi de gölgede çömelmişti. Beni görünce ayağa fırladı ve gülmeye başladı. Ön dişleri dökülmüştü; herhalde 8-9 yaşlarındaydı. Benim çok yorgun olduğumu fark edince yanımda koşmaya başladı. Sürekli konuşuyor, hatta bağıırıyordu. Beni motive etmeye çalıştığı ses tonundan, yüz ifadesinden ve arada yakaladığım “Bravo” sözcüklerinden belliydi. Bu uzak coğrafyada beni bu kadar önemseyen, başarılı olmam için katkı yapmaya çalışan biri olması, üstelik bunun bir çöl çocuğu olması beni duygulandırdı. Yalnız olmadığımı hissettim. Çocuğa bir hediye vermek istedim. Verilebilecek tek şey su kabıydı. İçindeki suyu kafama dikip, kabı çocuğa verdim. Çok sevindi. Çocuğun desteği bana enerji verdi. Vahanın içindeki son kilometreleri rahatça koşup finişe vardım. O çocuk aklıma gelince hâlâ içimi umut kaplar. Bana, dünyanın neresinde olursak olalım iyiliğin varlığını hatırlatır. Şimdi 25 yaşlarında olmalı. Acaba ne yapıyordur? Nasıl bir yaşamı vardır?

Bireysel ve toplumsal acılarla koşmak

Dünyada her gün önemli olaylar oluyor. Bunların çoğunluğu acı dolu yaşantılar. Savaşlar, haksızlıklar, ölümler, açlık, doğal afetler, yoksulluk, göçler ve diğerkleri. Bazıları çok yakınımızda, bizi de direkt etkiliyor, diğerkleri ise daha uzağımızda. Her gün milyonlarca insanın yaşamına yeni acılar ekleniyor. Hem onlara üzüliyor hem de bunların bizi de etkileyebileceğini düşünüp kaygılanıyoruz. Yeryüzündeki kaygının dozu gittikçe artıyor. Artık her şeyden anında haberdar olabiliyoruz. Kaçmaya çalışsak da acı dolu haberler gelip bizi buluyor. Akıllı telefonlarımızın ekranlarında, televizyonlarda altyazı olarak, çevreden duyduklarımızla gün içinde ruh durumumuz bir aşağı bir yukarı yer değiştiriyor. Teknoloji ürünü iletişim araçları sürekli bize kaygı taşıyorlar. Kendimiz, çocuklarımız, çevremizdeki insanlar, ülke ve dünya için kaygılanıyoruz.

Bazen de daha yakınımızdaki etki alanı daha küçük acılar bizi çok etkiliyor. Bir yakınımızın hastalanması veya trafik kazası geçirmesi, tanıdığımız birinin ölümü, iflas etmesi, sevdiğimiz bir çiftin ayrılması gibi. Bazen de yalnızca kendimize ait problemler bizim gündemimize yerleşiyor. Gerek yakınımızda gerekse daha uzağımızda gerçekleşen üzücü ve kaygılandırıcı olayların bizim günlük yaşamımıza önemli etkisi vardır. Gündem hayatımızı çok etkiler.

Başkalarının acılarıyla üzülmek, içinde yaşadığımız toplumun sorunlarını hissetmek doğal ve değerlidir. Hemen tüm kültürlerde, acı çeken insanlara diğerleri saygı gösterir. Keyifli ve eğlenceli şeylerden fedakârlık yapılır. Örneğin, büyük bir maden kazası olduğunda konserler iptal edilir, bir komşu öldüğünde radyonun sesi fazla açılmaz. Acıyı paylaştığımız gösterilmek istenir. Paylaşılan acıların hafifleyeceği düşünülür.

Dünyada ve çevrede bu kadar acı yaşanırken, insan kendi bireysel yaşamını önemsiz görebilir. Kendisiyle ilgilenmeyi ikinci plana iter, sağlıklı davranışlar anlamsız gelir. Dünya, ülke ve yakın çevre gündeminin karamsar olduğu zamanlarda kendimizi ihmal ederiz. Sağlığımızla ilgilenmez, kendimize dikkat etmez, ilaçlarımızı almayı aksatır, kontrol randevularına gitmeyiz. Böyle zamanlarda insanlar şişmanlar ve diyabetin ortaya çıkma sıklığı artar. Sigara ve alkol kullanımı artar. İnsan ilişkilerinde çatışmalar daha ön plana çıkar. Güven kaybı yaşamın tüm alanlarına sızmaya başlar.

Bu gibi dönemlerde koşmak, kaç kilometreyi, ne hızla koştuğunu düşünmek, koşuyla ilgili hedefler belirlemek saçma gelebilir. Hatta bunun bencillik veya duyarsızlık olduğu düşünülebilir. Çevrede yaşanan kötü olaylar pek çok koşucunun geçici ya da kalıcı olarak koşmayı bırakmasına sebep olur. Koşmaya başlamayı planlayan başkalarının bu planları rafa kaldırmasına veya çöpe atmasına neden olabilir. Bilgi akışı ve kaygı arttıkça bu bizi içine alan bir hapisane haline gelir.

Dünyada ve daha yakın çevremizde acılar yaşanırken koşmak, koşmayı düşünmek ve koşmanın önemli parçası olduğu bir yaşam sürmek; duyarsızlık, bencillik veya kayıtsız kalmak anlamına gelmez. Acı olaylar dünyada yapısal olarak varlar. Onları değiştirmeye çalışmak ve düzelmeleri için çaba sarf etmek harikadır. Ama bireysel yaşamımıza, sağlığımıza, zihnimize iyi gelen şeyleri yapmamanın kimseye fay-

dası olmaz. Üstelik koşmak çoğu kez bizim o olaylardan etkilanmemizi azaltır ve gerçekten oldukları gibi görmemize katkıda bulunur.

15 Temmuz 2016 gecesi Türkiye’de kötü şeyler yaşandı. O gece evde yalnızdım. Kitap okurken cep telefonuna haberler düşmeye, “Ne oluyor?” demeye kalmadan da savaş uçakları alçaktan uçarak, pike yapmaya başladı. Herkes gibi ben de büyük bir kaygı yaşamaya başladım. Saatler ilerledikçe bunun düzeyi arttı. İlk hissettiğim, sevdiğim insanlar, kendim ve ülke için güvenlik endişesiydi. Sonra buna, bir yenilgi hissi ve öfke eklendi. 16 yaşındayken yaşadığım 1980 darbesi ülkeye ve insanlara büyük acılar getirmişti. Aradan o kadar yıl geçmiş, ben büyümüş, okullara gitmiş, meslek sahibi olup, orta yaşlara gelmiştim. 52 yaşında aynı felaketle bir daha karşılaşma olasılığı bende bir arpa boyu yol alamamışlık, hatta yaşamımın boşa geçmiş olduğu duygusu uyandırdı. Uyumak bir yana, koltukta oturup televizyon izlemek bile olanaksızdı. Duyguları bastırmak için alkol almak aklıma geldi. Hiçbir faydası olmadı.

Derken gün ışımaya başladı. Güneş ve ışık karamsarlığı azaltır. Bu, doğamızda olan evrimsel bir özelliğimiz. Dışarı çıkıp biraz yürümek istedim. Korkutucu bir sessizlik hâkimdi. Sanki birkaç saat öncesine kadar kıyametler kopan yer burası değildi. Yakındaki sık sık koştuğum parka gittim. Zihnimde kaygılarla yürümeye başladım. Parkta bir ane kedi yavrularıyla oynuyordu. Yavrular bir ağacın gövdesine biraz tırmanıp annelerinin üzerine atlıyorlardı. Annele-ri de yalandan kızmış gibi yapıyordu. Alçak uçuş yapan savaş uçaklarının korkunç gürültüsüyle tüm geceyi onlar da endişe ve korku içinde geçirmiş olmalıydılar. Ama bunu çoktan unutmuşlar, çılgın gibi eğleniyorlardı. Kedilere özendim. Sonra aklıma koşmak geldi. Sonuçta koşmak da bir çeşit oyun değil miydi? Üzerimde zaten şort ve koşu ayakk-

bılarım vardı. Koşmaya başladım. Böyle bir zamanda koşuyor olmak bana bile garip geldi. Hatta önce kendimi yadırgadım. “Biri görse tepki gösterebilir” diye düşündüm. Neyse ki kimseyle karşılaşmadım. Az sonra kendimi daha sakinleşmiş hissettim. Parkta iki tur attım, yaklaşık 3 kilometre. Kısa ama etkili bir koşu oldu. Koşu bittiğinde endişelerim azalmıştı. Sonra eve gelip bir duş aldım. Biraz daha iyi hissetmeye başladım. Bu kısa koşu beni günlük yaşamıma geri döndürmüş oldu.

Bu acı ve kaygı dolu gece umarım bir daha tekrarlanmaz. Ama benim o gece ve sabahında deneyimlediğim şey, koşmanın alkole göre kaygıları daha iyi savuşturduğu oldu. Koşmayı, yaşamımızın keyifli zamanları dışında, zor ve sancılı dönemlerinde kaygı azaltıcı olarak kullanabiliriz. Çok işe yarar.

Koşmaktan korkmak

Hepimiz pek çok şeyden korkarız. Korku, insan ve hayvanların yaşaması için gerekli ve koruyucu temel bir duygudur. Korku duygumuz olmasa bugünlere gelemezdik. Beynimizde korkuyu ve korkuya bağlı davranışlarımızı yönetmek üzere gelişmiş bölümler vardır. Örneğin, limbik sistem ve onun içindeki amigdala. Fizyolojik ve dozunda korkular yeni ve alışılmadık durumlarla karşılaştığımızda dikkatimizi artırıp, öğrenmemizi kolaylaştırır. Ancak günümüzde pek çok insanda bu duygu gerçek işlevini yitirmiş durumdadır. Korkmaktan bile korkar hale geldik.

Pek çok kültürde korkmak küçümsenen, hatta onur kırıcı bir duygu olarak etiketlenir. Cesaret elbette önemlidir, ama aslında onu tanımlayan da korkudur. Korku olmazsa neyin cesaret olduğunu anlayamayız. Korkuyu lanetleyen kültür ve korku korkusu, günümüz insanının önemli problemlerinden biridir. Özellikle erkek çocuklara küçüklükten beri yüklediğimiz korkusuz olma zorunluluğu, ileri yaşlarda mutsuzluk, güvensizlik ve saldırganlığa yol açabilir.

Bir yandan da korkusuzluk aşılama çalıştığımız çocukları yönetebilmek ve onlara istediğimizi yaptırmak için çelişkili biçimde korkuyu kullanırız. Yemek yesinler, gürültü yapmasınlar, uslu dursunlar, ders çalışsınlar diye yaşamlarına gerçekte olmayan korkutucu varlıklar sokarız. Öcüler, haya-

letler, cinler, başka doğaüstü varlıklar ve bulmakta oldukça yaratıcı olduğumuz korku verici kavramlar, sorunları geçici olarak çözse bile yaşam boyu sürebilecek izler bırakabilir. Yaşamımızı karartan fobiler ortaya çıkar. Hastalık, hayvan, ölüm, cehennem, gıda korkuları bizi esir alabilir. Reklamlar korkuyu kullanarak bize ürün satar, büyüklü küçüklü yöneticiler, sistemler onlar sayesinde bizi yönetir. Komplo teorileri, felaket senaryoları hayatımızı karartır. Mutsuz oluruz.

Bilinmeyene ve alışılmadık olana karşı duyulan dozunda korku, geliştirici ve farkındalık yaratıcı bir duygudur. Yavru kedinin rüzgârla hareket eden bir yaprağı patisiyle yoklaması gibi bir şeydir. Koşmak, insanın kendisinde ve çevresinde pek çok yeni şeyle karşılaşması ve bunları keşfetmesiyle ilgilidir. Bu nedenle koşucuların yaşamında da korku doğal bir kavramdır. Yaşamımıza koşmayı sokmamız ve her bir koşunun başlangıcı, bilinmeyene doğru bir yolculuktur. Her koşuda insan kendisiyle ve çevresiyle ilgili bir şeyler öğrenir. Hiçbir koşu başladığı gibi bitmez.

Doğal olmayan, koşuyla ilgili korkularımız değildir. Çocukluğumuzdan beri bizimle olan öcülerin, hayaletlerin ve komplo teorilerinin bu konuda da peşimizi bırakmamış olmasıdır. Televizyonlarda, gazetelerde, sohbetlerde koşu öcüleri, hayaletleri cirit atar. Televizyondaki sağlık programları bile büyük ölçüde korku temalıdır. Biz onları dinleyip, korktukça daha çoğalır ve büyürler. Bunlar bizim yersiz korkularımızla beslenen parazitlerdir. Onlara prim vermez, dönüp bakmazsak kaybolup giderler. Bu bilgi kirliliklerine rağmen koşmak veya koşmaya devam etmek, insanın hayalet kılığına girmiş bizi korkutmaya çalışan bir soytarının üzerinden beyaz çarşafı çekip alması gibidir.

Koşuyla ilgili korkularımızın temaları geniş bir yelpazede değişir. Bunlar kimimizin koşmaya başlamasını engeller, kimimize koşuyu bıraktırır, kimimizin de yaşamındaki bu ha-

rika alanın keyfini kaçıırır. Hepimizin korkuları kendine özgü olsa da şu başlıklar altında toplanabilir:

1. Sağlık korkusu
2. Acı çekme korkusu
3. Başarısızlık korkusu
4. Geçilme korkusu

Sağlık korkusu

Pek çok insan koşmanın sağlığımıza zarar vereceği korkusunu taşıyor. Oysa bilimsel veriler bunun tam tersini söylüyor. Bu, günümüz kültürünün insanı bedeninden uzaklaştıran yanıltıcı etkilerinden bir tanesidir. Koşma korkusu, bilimsel verilere dayanmayan ama unvanlarından dolayı her söyledikleri doğru zannedilen uzmanların yaptığı açıklamalarla da körükleniyor. Bedeninden iyice uzaklaşmış ve kopmuş milyonlarca insan koşmanın uç bir aktivite olduğunu düşünüyor. Koşanların, sağlığını riske atan çılgınlar olduğunu zannediyor. Bedenimizin yapmak için evrimleştiği şeyin bize korkutucu gelmesi aslında trajikomik bir durum. Nasıl bir kuş ilk uçuşunu yapmadan önce uçurumun kenarında gerginlikle beklerse pek çok kişi de koşmanın eşiğine geldiğinde korkup geri dönüyor. Uçmak kuş için neyse, koşmak da bizim için o. Eğer doğada yaşıyor olsaydık koşmaktan başka şansımız olmayacaktı. Sağlık korkusunu bu kitabın başka bölümünde ayrıntılı olarak ele alacağız.

Acı çekme korkusu

Koşmak fiziksel bir strestir. Bir çeşit acıdır. Bu strese adapte olmak insanın sağlığını yükseltir. Acı sadece bizim limitlerimize doğru yaklaştığımızı gösterir. Sistemin çökmesi

anlamına gelmez. Fiziksel performans geliştikçe acının sınırı öteye gider. Acı sınırı zorlanmadıkça performans geri gider. Yaşamımızda acının yol göstericiliğini kaybetmiş durumdayız. Her türlü acıdan ve acı çekme olasılığından kurtulmaya ve kaçınmaya çalışıyoruz. Bu durum açıkça sağlığımızı bozuyor ve yeni şeyler denememizi engelliyor. İnsanın acıyı yöneterek kendini geliştirip, koruması çok değerlidir. Koşarken bunu hissetmek de gelişimin ta kendisidir. Acı konusu da bu kitabın ayrı bölümlerinde inceleniyor.

Başarısızlık korkusu

Koşmada başarı vardır ama başarısızlık yoktur. Başarı, başarısızlığın tersi değildir. Görecelidir, herkes için farklılık gösterir. Başarı, koşunun sadece hızında, mesafesinde değildir. Kendisindedir. İş güc arasında fırsat bulup koşmak, performansını ilerletmek veya korumak ya da sadece koşarken rüzgârın insanın yüzüne çarpması bile başarıdır. Koşarken bağış toplamak, iyilik yapmak, yanından geçilen yorulmuş bir koşucuya moral vermek, alkışlayan bir çocuğa gülümsemek, koşuya başlayacak birine deneyimlerini anlatmak, yorulduğu halde koşmaya devam etmek ve başka binlerce şey başarıdır. Başarısızlık varsa koşmayı isteyip de başarısızlık korkusu nedeniyle koşmamaktır.

Yarışlarda önde koşanlar birbirlerini geçmeye çalışırlar. Koşucuların dürüstçe omuz omuza yarışması harikadır. İzleyenleri de keyiflendirip, heyecanlandırır. Stratejiler yapılır. Rakiplerin fark edilen daha zayıf, kendinin güçlü yanları en etkili şekilde kullanılır. Yarış önde bitirilir veya bitirilemez.

Grubun arkalarında daha farklı bir yarış yaşanır. Orada daha çok kendisiyle yarışan, bitirmeye çalışan, yandaki koşuculardan çok kendisiyle ilgilenen insanlar koşar. Bu yarış da en az öndeki grubunki kadar keyifli ve zordur. Buradaki

başarı da öndeki kadar büyük ve önemlidir. Finişte hissedilen mutluluk ve keyif de aynıdır.

İster önde olalım ister arkada, bazen yarışları bırakmak zorunda kalırız. Organizasyon ekibinin bırakan koşucuları toplayan aracına bindiğimizdeki başarısızlık duygusu anlaşılabilir ama yersiz bir histir. Çünkü gerçekte bu da bir başarısızlık değildir. Kimi zaman yarışı bırakma, verilebilecek en doğru karardır. İnsana çok şey öğretir, bazen de uzun sürebilecek bir sakatlığı önler.

Başarısızlık korkusu veya performans kaygısı, özellikle bazılarımızın omuzlarında ağır bir yükür. Aşırı ve yoğunlaşıp kısa zamana sıkışmış korkular kilitlenme etkisi yapar. Kilitlenme sporda sık görülen bir durumdur. Dışarıdan gülünç görünebilen ama aslında üzücü bir yaşantıdır. Performansı iyi olduğu halde yarış günü start noktasında adım atamayacak kadar güçsüz hissetme, teniste maç puanında topu servisle bir türlü oyuna sokamama gibi. Bu yalnızca spor da olmaz. Çok iyi hazırlandığı bir konuşmayı topluluk önünde yapamama, sözlü sınavda yanıtları bildiği halde ağzını bile açamama veya alaycı bir arkadaşın önünde arabayı park edememe bunun örnekleridir.

Başarısızlık korkusuyla hiç yarış koşmayan koşucular var. Yarış koşmamak bir tercih olabilir ama korku nedeniyle koşmamak, ondan alınacak keyiften yoksun kalmak önemli bir kayıptır.

Geçilme korkusu

Yaşamımız sürekli bir yarış. Çocukluktan beri yarıştırlıp, birilerini geçmeye çalışıyoruz. Geçtiklerimizle mutlu oluyor, bizi geçenlere kıızıyoruz. Notların asıldığı listede başkalarını geçmiş olmak, işyerinde rakipleri geride bırakıp yükselmek, arabamızın arkadaşımızınkinden daha pahalı olma-

sı, daha çok evimiz, paramız, tapumuz olması bizi mutlu ediyor. Durumumuzu başkalarına göre konumlandırıyoruz. Rekabet kötü değil ama yapıcı olursa, daha da önemlisi geçildiğimizde mutsuz olmamıza sebep olmazsa.

Kimimiz için geçilme olasılığı bir kâbustur. Geçilince dünyanın sonu geldi sanırız. Herkesin bizim yenilgimizi düşünüp konuştuğunu zannederiz. Oysa dünyanın geri kalanı için bizim geçilip geçilmememizin hiçbir önemi yoktur.

Geçilme korkusunu çevremiz şiddetlendirir. Her koşudan sonra “Kaçıncı oldun?” diye soran arkadaşlar, sadece birinci geleni başarılı bulan ve ikinciye bile birinciye geçildiği için eleştiren medya ve başka pek çok çevresel unsur bizim geçilmekten ölesiye korkmamıza sebep olur.

Yarışlar geçilme korkusunu çok somut olarak hissetmemize sebep olan olaylardır. Yani gerçek anlamıyla birilerini geçer veya geçiliriz. Ne geçtiklerimiz bizden daha az önemli ve başarısız koşuculardır, ne de bizi geçenler bizden daha üstündür. Dünyada yarışabileceğimiz sınırsız parametre ve özellik vardır. Bazılarında avantajlı, diğerlerinde geride olabiliriz. Geçilme korkusuyla koşmaktan ve yarışmaktan geri durmak çok keyif alabileceğimiz, sağlığımıza harika etki edecek bir aktiviteden yoksun kalmamıza sebep olur. Koşmayı geçilme korkusunu yenmekte bir araç olarak kullanırsak yaşamımızın diğer alanlarına da önemli bir katkıda bulunmuş oluruz.

Sakatlık

Her koşucu sakatlanır. Sonra iyileşir. Sakatlıktan daha gcl ve koşmayı özlemiş olarak dönülür. Koşmanın yaşamımızdaki yeri ve önemi daha iyi anlaşılır. En iyi sakatlık önleyici, hareketli olmak, kaslarımızı ve tendonlarımızı dayanıklı ve esnek tutmaktır. Genel olarak koşmanın kendisi sakatlıkları önler. Koşmamak veya hareketsizlik sakatlıkların daha sık rastlanan bir sebebidir.

Günlük yaşamımızda çok sayıda nyargımız vardır. Sakatlık konusunda da böyledir. Bunların büyük bölümü haksız ve yanlış yönlendiricidir. Olaylar ve sonuçlar arasında yeterince bilgi sahibi olmadan, yeterince gözlem yapmadan ilişki kurmaya çalışırız. Bunlara bazen o kadar çok inanırız ki doğru olmama olasılıklarını aklımıza bile getirmeyiz.

Koşmaktan kaynaklandığı düşünülen sakatlanmaların çoğunun gerçek sebebi aslında bu değildir. Koşmanın sakatlığa sebep olması oransal olarak seyrek tir. Bu durumu otomobil kazalarına benzetebiliriz. Kazaların, otomobil kullanmaktan kaynaklandığını düşünmek yanıltıcı bir bakıştır. Kaza olabilir diye otomobile binmemek saçma olur. Yaşam kalitemizi düşürür. Kazaların sebebi, kurallara uymama, dikkatsizlik, araçların, yolların bakımsız ve standarda uygun olmamasıdır. Otomobil kullanmanın kendisi değildir.

Koşucuların sakatlıkları günlük yaşamdaki küçük ve ilgi-

siz travmalardan veya yüklenmelerden kaynaklanabilir. Ya da kaslar arasındaki güç farkları, o zeminde yeterince antrenman yapmadan koşmak, ayakkabıların uygun olmaması gibi faktörler sakatlığa yol açabilir. Sakatlıklar sıklıkla değişikliklerden sonra ortaya çıkar. Örneğin, her zamankinden daha uzun, daha hızlı, farklı zeminde, farklı koşullarda koşmak gibi. Bu değişimleri koşu yaşamımıza yavaşça sokmak gerekir. Büyük ve ani değişiklikler sakatlığı tetikleyebilir.

Sakatlığın asıl nedeni sıklıkla tek bir faktör değildir. Çoğu zaman tam sebep bulunamaz. Ama ortada koşmak gibi suçlanacak bir aktör varken bu fırsat kaçırılmaz. Böylece pek çok insan koşmaktan uzak kalır veya koşmayı bırakır.

Koşarken yere çarpma anındaki darbe etkisi önemlidir. Her adımda bedenimiz aşağı doğru düşmekteyken, ayak tabanı üzerinde yere çarpar ve bu etkiyle bir anda kendimizi yukarı ve ileri fırlatırız. Bunu yaparken kaslarımızın ve dokularımızın esnekliği artıp, biz deneyim kazandıkça darbe etkisi azalır. Antrenman yaptıkça her yere çarpış daha az travmatik olur. Antrenman yapmak sakatlık riskini azaltır. Yetersiz antrenmanla zorlamak artırır.

Koşma ve yürüme sırasındaki bu yere çarpışın bir tarafından da harika bir etkisi vardır. Yerçekimine karşı hareket etmek için yaratılmış olduğumuzdan bu çarpma kaslarımız, kemiklerimiz ve diğer dokularımız üzerinde fizyolojik ve güçlendirici etki yapar.

Sakatlanmak veya sakatlanma korkusu insanda bir kaygı ve panik yaratır. Sakatlık zihnimizdeki beden bütünlüğünü bozar, gelecek planlarımıza gölge düşürür ve sonsuza dek devam edeceği korkusu uyandırır. Sakatken hem umutla sakatlığın geçmesini bekler hem de iyileşmeyeceğine veya eski performansımıza ulaşamayacağımıza dair bir endişe duyarız. Bu duygu bile sakatlığın uzun sürmesinin sebeplerinden biri olabilir. Çünkü sakatlıklarımızın önemli bir bölümü duy-

gusal tetiklemelerle oluşan kas gerginlikleri üzerinde gelişir. Bunun için her şey gibi sakatlığın da geçici olduğunu ve insan bedeninde inanılmaz güçlü bir kendini iyileştirme potansiyeli olduğunu bilmek gerekir. Elbette bu, sakatlıktan kurtulmada tıbbi yöntemlerden yardım almayacağımız veya etkisi kanıtlanmamış uygulamalardan medet umacağımız anlamına gelmez. Sakatlığa sakın, farkında ve tarafsız bir gözle bakabilmek çok önemlidir.

Sakatlıkların önemli bir kısmı kas ve iskelet sistemimizin çok küçük bir bölümünde olur. Ancak ağrı ve hareket kısıtlılıkları çok daha geniş bir alanda hissedilir. Çünkü çevresindeki kaslar refleks olarak kasılarak sakatlık olan bölgeyi korumaya çalışır. Ancak bu durum da yeni sakatlıkların ve iyileşmenin gecikmesinin sebebi olabilir. Sakatlığın gerçek yerinin saptanması önemlidir. Bazen bu, ağrının maksimum hissedildiği yer olmayabilir. Bu büyük alanı hareketsiz bırakmak fiziksel performansımızın geri gitmesine sebep olur. Sakatlık sırasında eliptik, bisiklet gibi darbe etkisini azaltan ama kasları ve kalp-damar sistemini çalıştıran antrenmanlar geri dönüşümüzü kolaylaştırır.

Sakatlık tıbbi bir durumdur. Bu nedenle sakatlanınca önce bir süre kendi kendine geçmesini veya hafiflemesini bekler, sonra bir doktora gideriz. Bekleme süresinde sakatlıkların pek çoğu geçer. Geçmezse tıbbi yardım almak elbette yapılacak tek şeydir. İnsan organizması için bir numaralı iyileştirici zamandır. Tıbbın yöntemi bunu kolaylaştırmak ve hızlandırmaktır.

Sakatlığın geçmesini beklerken veya doktora başvurduğumuzda aklımızda şöyle sorular vardır: “Acaba ne zaman eski gibi koşabilirim?” “Yeniden koşabilecek miyim?” “Eski hızıma dönebilecek miyim?” “Hedeflerimden vazgeçmek zorunda kalacak mıyım?” Sakatlık yaşayan koşucu genelde aşırı derece sabırsızdır. Bedeninde onun kendini gerçekleştirmesini

engelleyen bu problemde bir an önce kurtulmak istemektedir: “Şu sakatlık bir an önce geçsin de nasıl geçerse geçsin.” Ancak bu yanıltıcı ve zarar verici bir düşünce şeklidir. Ben de koşu hayatımın çeşitli dönemlerinde bunları yaşadığımı itiraf etmeliyim. Geçmişte sakatlığımın çabucak geçmesi için ameliyat etmeleri yönünde ısrar ettiğim ama bana “Git işine, saçmalama” diyen ortopedist arkadaşlarıma teşekkür borçluyum. Ameliyatlar yerinde ve zamanında yapılırsa yaşam kurtarıcıdır. Ancak onların kendisi de büyük birer travmadır. Beden bütünlüğünü bozarlar. Olabildiğince kaçınmak gerekir.

Başvurduğumuz doktorun sakatlığa yaklaşımı çok önemlidir. Bazı doktorlar sorunu izole edip ele alırlar. Örneğin, sol dizimiz sakatlanmıştır. Hasta da onu tedavi ettirmeye gelmiştir. Dizi dinlendirmek, lokal tedaviler ve operasyonlar daha ön planda gelir. Ameliyatları uzun süren hareketsizlik dönemi izler. Koşmak yasaklanır. O doktor için bu önemli değildir. Ne de olsa profesyonel atlet değilizdir. Koşmasak da olur. Bu yaklaşım sıklıkla iyi etki etmez. Koşucuyu da mutsuzluk ve umutsuzluğa iter.

Bazı doktorlar ise soruna bütüncül yaklaşırlar. Aslında sakatlıkların sebebi sıklıkla tam olarak onun yaşandığı yer değildir. Mesela, bacağımızın önü ve arkasındaki kaslar arasındaki güç veya uzunluk farkı dizimize daha fazla yük bindirip onu sakatlayabilir. Aynı şekilde uygun olmayan ayak-kabılar, yetersiz antrenman, uykusuzluk ve strese bağlı kas gerginlikleri de dizi sakatlayabilir. Bütüncül doktorlar bunları anlamaya çalışırlar. Yasaklamadan önce serbest bırakmayı düşünürler. Girişimden çok bedenimizin kendini iyileştirmesine fırsat verirler. Bu sürece destek olurlar. Profesyonel koşucu olmasak da bizim yaşamımızda koşmanın yerinin onlar kadar önemli olabileceğini anlarlar. Bu, başarı yani iyileşme şansını artırır. Spor ve koşmak insanların yaşamına

girdikçe bütüncül yaklaşan hekimlerin sayısı da hızla artıyor. Bu çok iyi.

Benim için bütüncül yaklaşımli bir doktorun en tipik örneği Prof. Dr. Ayşegül Ketenci'dir. Şanslıyım, çünkü Ayşegül'le 1982'de İstanbul Tıp Fakültesi'ndeki ilk günümde okula kayıt kuyruğunda tanıştım. O gün bu gündür yani 35 yıldır yakın arkadaşız. Öğrenciyken içtiğimiz su ayrı gitmezdi. Sonra Ayşegül bizim okulda fizik tedavi ve rehabilitasyon hocası oldu. Bu durum benim koşu hayatımı harika etkiledi. Pek çok kez sakatlandım. Hatta bazıları, "Sen artık koşamazsın" sözüklerini duyabileceğim nitelikteydi. Ayşegül hepsinde beni tedavi etmekle kalmadı, koşuya erken dönmem veya hiç ara vermemem için yüreklendirdi.

Sakatlıklardan genellikle daha güçlü olarak geri dönülür. Sakatlıktan bilinçli veya farkında olmayarak pek çok şey öğrenir ve koşu stratejimizi geliştiririz. Koşu stilimiz biz fark etmeden de olsa değişir ve daha az sakatlanacak şekilde dönüşüm gösterir. Bazı sakatlıklar insanın yaşamında dönüm noktası olur, önünde yeni sayfalar açar. Sakatlık, koşu yaşamımızda önemli bir geribildirimdir. Her sakatlıktan daha iyi koşucu olarak geri döneriz. Sakatlığı da tıpkı acı gibi yaşamımızda bir kılavuz olarak kullanabiliriz.

Koşmak kalpten öldürür mü?

Nadiren de olsa maraton sırasında bir koşucu fenalaşarak yaşamını yitirir. Bu trajik olay büyük olasılıkla kalp durması sonucu gerçekleşmiştir. Çok üzülürüz. Ölen koşucu belki de tanıdığımız, sevdiğimiz, harika bir insandır. Koşu gruplarının sosyal medya sayfalarını üzüntülü paylaşımlar kaplar. Günlerce herkes duygularını paylaşır. Elbette bu çok doğal bir tepkidir. Biraz zaman geçip de üzüntüye alışmaya başlayınca aklımızın köşesine şu sorular takılır: “Koşmak kalpten öldürür mü?” “Koşmakla hata mı ediyorum?” “Acaba kendimi bu kadar zorlamasam mı?” Aslında tüm bu soruların yanıtları bu bölümün ilerleyen satırlarında anlatacağım gibi tıbbi literatürde net olarak verilmiştir.

Koşucu ölümleri hemen medyaya yansır. Koşmak sorgulanmaya başlanır. Bu çok doğaldır. Çünkü sorgulamak ve araştırmak medyanın görevidir. Ancak diğer yandan da medya için bir reyting gerçeği vardır. Reytingleri yükselten unsurlar arasında korku ve panik ön sıralarda gelir. Hemen “Ölüme Koştı” gibi korkutucu bir başlık atılır. Görüşleri alınmak üzere uzmanlar bulunur. Bunların çoğunun koşmanın tıbbi literatüründen haberi yoktur. Olsa bile böyle duygusal bir zamanda paradigmaya aykırı şeyler söylemek, koşmayı savunmak kolay değildir. Onlardan beklenen, koşmaya saldırmaktır. En iyi olasılıkla, “Çok ve hızlı koşmak sağlığa zararlıdır, en fazla tempolu yürüyüş yapmak gerekir” gi-

bi açıklamalar yapılır. “Her şeyin azı karar, çoğu zarar” özdeyişiyle toplumsal destek de alınarak, görüş birliğine varılır. Bu, koşma konusunda açıkça yanlış ve haksız bir yargıdır.

Koşucular bile bu söylemlerden etkilenebilirler. Küçük bir kısmı koşmayı bırakır veya azaltır. Önemli bir bölümü de şu düşünceyle koşmaya devam eder: “Koşmak zararlı da olsa ben onu çok seviyorum. Riski göze alıyorum ve koşmaya devam edeceğim.” Bu yaklaşım da doğru değildir. Risk açısından koşmayı örneğin dağcılığa benzetemeyiz.

Dağcılık harika bir spordur. Muhteşem coğrafyalarda, yüksek zorluk derecesinde gerçekleşen hem fiziksel hem de zihinsel bir aktivitedir. İnsanın kendine ve dünyaya bakışını değiştirir. Onu geliştirir, ilerletir. Ancak bir yandan da dağcılık yüksek risk içerir. Eğitim, deneyim ve önlemler bunu önemli ölçüde azaltsa da her koşulda bir risk artışı söz konusudur. Örneğin, dağcılık konusunda ben şöyle düşünüyorum: “Evet, riskli ama ben dağcılığı sevdiğim ve onun bana kazandırdıklarını önemseydiğim için dağlara tırmanmaya devam edeceğim.”

Ancak koşmanın kalpten öldürmesine ait risk durumu dağcılık kazalarında olduğu gibi değildir. Çünkü koşmak aslında kalp kaynaklı ölüm riskini çok önemli ölçüde azaltır. Koşarken ölen insanları fark ettiğimiz ve sadece onları koştduğumuz için algıda seçicilik sebebiyle yanırlarız. Koştugu için kalpten ölmekten kurtulan insanları ve bunların sayısını fark edemeyiz.

Maratonlarda kaç koşucunun kalbinin durup öldüğünü ve bunun ne büyüklükte bir risk olduğunu öğrenmenin tek bir yolu vardır. Uzun bir sürede tüm maratonlarda kaç kişinin, neden öldüğünü ve ölenlerin özelliklerini tek tek kaydetmek ve bunun bilimsel yöntemlerle yapılması. Harvard Üniversitesi'nden bilim insanlarının başını çektiği bir araştırmacı ekibi, RACER (The Race Associated Cardiac Event Registry) adında bir çalışma grubu kurdular. RACER, 2000 ile

2010 yılları arasında Amerika Birleşik Devletleri'nde koşulan tüm maraton ve yarı maratonlarda yarışan koşucuları tek tek izledi. Kalp durması ve ölüm vakalarını inceledi. Bu çalışmanın sonuçları dünyadaki en saygın tıp dergisi kabul edilen *The New England Journal of Medicine*'da yayımlandı. 2000-2010 arasındaki 10 yıl içinde Amerika'da 10,9 milyon kişi maraton ve yarı maraton koştu. 10,9 milyon kişi içinde sadece 59 koşucunun yarış sırasında veya sonraki bir saat içinde kalbi durdu. Bunlardan 42'si öldü. 17'si yaşama geri döndüler. Ölen koşucuların üçte ikisi erkekti. Bu insanlara yapılan otopsi sonucunda çoğunda önceden belirti vermemiş ama altta yatan "hipertrofik kardiyomiyopati" denilen bir kalp hastalığı olduğu saptandı.

Daha açık ifade etmek gerekirse, yarışlar sırasında ve hemen sonrasında her 184.000 koşucudan 1'i kalp durması yaşıyor, her 259.000 koşucudan 1'i ölüyor. Bu rakamlar maraton ve yarı maratonlarda kalp kaynaklı sebeplerle fenalaşıp ölmenin son derece nadir rastlanan olaylar olduğunu gösteriyor. RACER çalışmasına benzer analizler ABD'de ve Avrupa'da başka araştırmacılar tarafından da yapıldı ve yakın sonuçlar elde edildi.

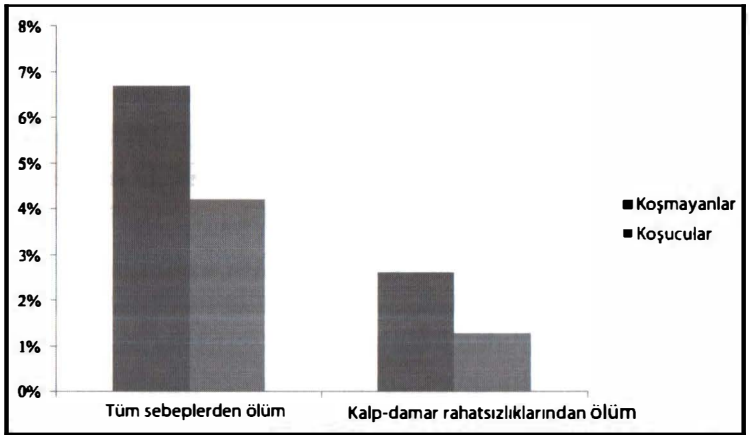
Her 259.000 maraton veya yarı maraton koşucusundan birinin yarış sırasında ve hemen sonrasında ölmesi çok küçük bir olasılık da olsa elbette ki önemsiz değildir. Hiçbir şey tek bir insanın yaşamından daha değerli olamaz. O halde şöyle diyebilir miyiz? "Benim için bu bile yüksek bir risk, çünkü 1/259.000 olasılık bende gerçekleşirse yüzde yüz olur, bu nedenle koşmayı bırakacağım." Bu, tam anlamıyla pire için yorgan yakmak olur. Hatta kalpten ölmekten korktuğumuz için bizi yine kalpten ölmekten koruyan bir özelliğimizi bilgi kirlilikleri nedeniyle kaybetmiş oluruz.

Eğer rakamlardan sıkılmadıysanız koşmanın bizi kalpten ölmekten ne kadar koruduğunu anlamak için yine çok

önemli bir bilimsel çalışmanın sonuçlarına bakalım. Bu çalışma, yine çok saygın bir dergi olan *Journal of the American College of Cardiology*'de yayımlandı. Çalışmanın amacı şu soruya yanıt bulmaktı: "Koşmak bizim belli bir süre içinde (bu çalışmada 15 yıl) tüm sebeplerden ve kalpten ölüm riskimizi ne kadar etkiliyor?" 55.000'in üzerinde koşan ve koşmayan erişkin yaşta insan ortalama 15 yıl boyunca izlendiler. Bunların koşu davranışları örneğin mesafe, süre, sıklık, hız kaydedildi. Bu süre içinde koşmayanlar içinde koşuya başlayanlar ve koşanlar arasında bırakanlar oldu. Bunlar da not edildi.

15 yıl içinde koşmayanların yüzde 6,7'si herhangi bir sebepten öldüler. Koşucuların ise yüzde 4,2'si öldü. Koşuyor olmak tüm sebeplerden ölümleri yüzde 30 oranında azalttı ve 15 yıllık yaşam aralığına ortalama 3 yıl ekledi.

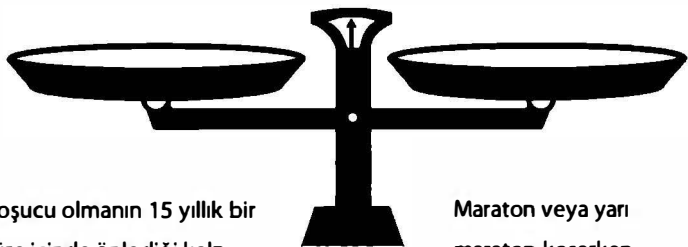
Yine 15 yıl içinde koşmayanların yüzde 2,6'sı kalp-damar rahatsızlıklarından öldüler. Koşucuların ise sadece yüzde 1,28'i bu sebepten yaşamını yitirdi. Koşmak kalp-damar rahatsızlıklarından ölümleri yüzde 45 azalttı.



Şekil. Koşan ve koşmayan insanların 15 yıllık süreçte ölüm oranları (Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. DC Lee. J Am Coll Cardiol. 2014 Ağustos 5;64(5):472-81).

3455

1



Koşucu olmanın 15 yıllık bir süre içinde önlediği kalp kaynaklı ölüm sıklığı.

Maraton veya yarı maraton koşarken ölüm sıklığı

Şekil. Koşmanın kalp ölümleri yönünden yarar/risk oranı (259.000 kişidesıklık olarak).

Bu çalışmada en belirgin ölüm riski azalması 15 yıl boyunca koşmayı sürdürenlerde görüldü. En kötü sonuçlara hiç koşmayanlarda rastlandı. Önceden koşup bırakmak veya koşmayı sonradan başlamak bu iki grup arasında yer aldı. Bu çalışmada yavaş ve çok kısa koşular yapıyor olmak bile önemli risk azalması sağladı. “Koş da istersen yavaş ve kısa koş” deyişi desteklendi. Yine bu araştırmada özellikle hızımızı artırmanın olumlu etkileri fazlaştırdığı ortaya çıktı. Yani “Koşarsan bile çok zorlama, yavaş koş” tezi çürütüldü.

RACER çalışmasında ortaya çıkan her 259.000 maraton ve yarı maraton koşucusundan birinin yarış sırasında ve sonrasında kalp durmasından ölmesi bulgusuyla bu ikinci çalışmanın sonuçlarını birleştirirsek çok çarpıcı rakamlar ortaya çıkar.

Sayıları eşitlemek için 55.000 kişiden elde edilen oranları 259.000’e yansıtırsak şöyle sonuçlar elde ederiz: 259.000 koşmayan insanın 15 yıl içinde 6.780’i kalpten ölür. Bu insanlar yarışlara katılmadıkları için doğal olarak orada ölme riskleri sıfırdır. Her 259.000 koşucunun ise 3.324’ü 15 yıl içinde kalp-

ten ölür. İstatistiksel olarak yarış sırasında bir kişi daha yaşamını kaybeder. Ölüm sayısı 3.325 olur. Toplamda koşuyor olmak 15 yıllık sürede 259.000 koşucudan 3.455'inin kalpten ölmesini engeller.

Koşmanın kalpten ölüm riskini azalttığını gösteren çalışmalar yalnızca bunlar değil. Tüm araştırmalar benzer sonuçlar veriyor. Bizi yanıltan, yalnızca olan şeyleri görebilmemizdir. Sadece gerçekleşen ölümleri görüyor, önlenmiş ölümleri günlük yaşamımızda anlayamıyoruz. Örneğin, belki ben ya da siz koştuğumuz için geçmişteki kalp kaynaklı bir ölümden korunduk. Belki de bundan sonra koşarak bir kalp krizinden kurtulacağız. Bilim, tıp ve istatistik bize kolay fark edemediğimiz gerçekleri göstermek için vardır.

Takıntı

Hemen hepimizin yaşamında takıntılı olduğu konular vardır. Bunlar hayatımızı değişik derecede etkilerler. Ufak tefek takıntıların etkisi önemsizdir. Hatta verimliliği artırabilirler. Ama büyük olanlar yaşamımızdaki keyfi ve verimi azaltıp, ilişkilerimizi olumsuz etkilerler.

Takıntıların konuları çok değişiktir. Pek çok koşucu için koşmak yaşamın en önemli parçalarından biridir. Bu nedenle koşmanın kendisi veya koşuyla ilgili diğer şeyler takıntı konusu olabilir. Koşu konusundaki takıntılarımız onun yaşamımızı zenginleştirmesini, keyiflendirmesini, sağlığını yükseltmesini engeller.

Koşuyla ilgili takıntılar büyük sıklıkla o gün koşup koşmamakla ilgilidir. Koşmadığımız veya koşamadığımız günlerde eksiklik hissederiz. Böyle durumları elbette istemeyiz. Ama koşmamak, bir gün koşmamak, bir hafta koşmamak dünyanın sonu değildir. Koşmadığımız günlerde duyulan suçluluk bazılarımızda yaşamın tüm keyfini, o günün verimini ve koşmanın yararlarını gölgede bırakacak bir noktaya varabilir.

Koşmak genel olarak yaşama dair kaygılarımızı azaltır. Bizi geren konulara daha sakin ve akılcı yaklaşmamızı sağlar. Takıntılarımızın etkisini hafifletir. Onun bu özelliğini korumak önemlidir. Koşunun kendisini takıntı haline getir-

mek hayatımızın diğ er alanlarını da olumsuz etkiler. Bunu açıkça g r mek, kabullenmek ve bununla dalga geçmek etkisini büyük ölçüde azaltır. Hepimiz kendi ko u yaşamımızın içinde takıntılar var mı diye düşünebiliriz.

Çok etaplı ultra maratonlar yaklaşık bir hafta süren, çok farklı yaşamları olan insanların minimum standartta birleşip aslında ne kadar çok ortak noktamız olduğunu gözlemlediği yarışlardır. Zordur. Ama bu zorluğun da insanın üzerinde dönüşüm yaratıcı etkisi vardır.

Benim 2001'de ko tu um Marathon des Sables'da 800 katılımcı vardı. Yarıştan sonra çöl kıyısındaki Ouarzazate kasabasında büyük bir otelde 2,5 gün dinlenmeye çekildik. Hava çok sıcak ve zemin büyük ölçüde kızgın kumlardan oluştuğu için ayakları su toplamamı  ve taban derisi açılmamış koşucu hemen hemen yoktu. Yarış sonrası 800 kişi topallayarak veya duvarlara tutunarak yürüyorduk. Otel personeli için oldukça  a ırtıcı ve komik bir görüntü olmalıydı.

Oteldeki kayıt kuyruğunda önümde yarış sırasında tanışmadı ım, hatta g rd   m  bile hatırlamadı ım bir Fransız koşucu duruyordu. Lyon'da yaşayan bir sigortacıydı. E i doktormu , benim de doktor olduğumu duyunca konu a ıldı, sohbet ettik. Tesadüfen de yan yana odalara d  t k. Ertesi sabah aynı anda komşu odalardan çıkarken kar ıla tık. Ben topallayarak kahvaltıya inmeye çalışırken, o da topallayarak koşmaya gidiyordu. "Neden ayaklarındaki acıya rağmen koşmaya gidiyorsun? Yarış bitti" diye sordum. "Ben her gün en az yarım saat ko arım" dedi. İçimden "Bravo" diyerek, iyi ko ular diledim ve kahvaltıya indim.

O gün otelde sevimsiz bir durum yaşandı. Mutfak hijyeniyle ilgili olsa gerek, koşucuların yaklaşık 200'  yedikleri bir gıdadan zehirlendiler. Böyle uzun bir ko u sonrası bunun olması  anssızlıktı. Çünkü bu hem başarının keyfinin çıkarılacağı hem de sıvı ve gıda olarak eksiklerin yerine ko-

nacağı bir zamandı. Ben salgından etkilenmedim. Komşu odada kalan Fransız, bağırsakları bozulanlar arasındaydı. Karnı ağrıyordu ve ateşi vardı. İshal ve bulantı da başlamıştı. Akşamüstü kapımı çalarak yardım istedi. Çok sayıda aynı durumda koşucuyla uğraşan, oldukça zor ve yorucu bir gün geçiren organizasyon sağlık ekibinden ilaç alarak ona verdim. Gece fenalaşırsa her zaman kapıyı çalabileceğini, hatta duvara vurabileceğini söyledim. Böyle olmadı ama kötü bir gece geçirdiği yan odadaki sifon seslerinin sıklığından anlaşıyordu.

Bir sonraki sabah, kahvaltıya inerken yine aynı anda odalardan çıktık. Bizimki bembeyaz bir suratla yine koşmaya gidiyordu. “Emin misin?” diye sordum. “Evet” dedi. “Ben her gün en az yarım saat koşmak zorundayım.” Bunun bir takıntı olduğu açıktı. “Bir doktor olarak bunu yapmanı doğru bulmuyorum” dedim. İlgilendiğim için teşekkür etti ve koşuya çıktı. Bir an yalnız bırakmamak için ona eşlik etmeyi düşünsem de ayaklarımdaki acı ve yorgunluk nedeniyle gözüm kesmedi. Otelin giriş kapısını gören kahvaltı salonunda dönüşünü gözlemeye başladım.

Döndüğünde yüzü kireç gibiydi, ter içindeydi ve ayakta zor duruyordu. Kalkıp, onu karşıladım. Oda kapısını açmakta bile zorlanıyordu. Anahtarını elinden alıp, kapıyı açtım ve yatağına yatırdım. Öğürüyordu. Dili kupkuruydu. Aşırı su kaybetmişti. Hemen aşağıdaki sağlık ekibine haber verdim. Serum takıldı ve bir saat sonra kendini daha iyi hissetmeye başladı. Bu sırada ben de yanında oturdum.

“Neden böyle yaptın?” diye sorduğumda, “İki yıl önce annem meme kanserine yakalandı” dedi. “Annemin iyileşmesi için bir fedakârlık yapacağıma dair söz verdim. O anda aklıma her gün ama her gün yarım saat koşmak geldi. Zaten koşuyordum, bunun bir esaret olacağını ve benim yaşamımı bu kadar zorlaştıracığını düşünemedim. Şimdi bir gün koşmaz-

sam annem tekrar hastalanacak diye korkuyorum. Saçma olduđunu bilsem de bu dűşűnceden kurtulamıyorum.”

“Nasıl olsa bir gün bundan kurtulmak zorundasın, bari şimdi yap” dedim. Ertesi gün otelden ayrılıp eve döndük. Bilmiyorum, başarabildi mi?

Koşu bandına teşekkür

Teknolojinin ürettiği çok az alet övgüyü koşu bandı kadar hak eder. Koşu bandı bu gezegende paradigmaları yıkan, insanlara yeni bakış açıları kazandıran, otomobil veya cep telefonu kadar yaygın olarak kullanılmasa da yaşamımızı harika yönde değiştiren bir buluştur.

Dünyada milyonlarca insan koşu bantları üzerinde yürüyor veya koşuyor. Hatta bazı insanların koştuğu veya yürüdüğü tek ortam koşu bantları. Yarışlara, maratonlara sadece koşu bandı üzerinde hazırlanan ve harika derecelerde koşan insanlar var.

Koşu bantları bize istediğimiz zamanda, kolayca kontrol ettiğimiz hız ve eğimde, istediğimiz sıcaklıkta koşma olanağı sağlar. Güvenlik, ortam, ışık sorunları yaşamamızı engeller. Hızı, eğimi ve zorluğu değiştirme olanağı verip etkili ve geliştirici antrenman yapma imkânı sunar. Trafikten, hava kirliliğinden, saldırgan sokak köpeği sürülerinden ve iyi niyetli olmayan insanlardan korur.

Biz, ılıman iklimde yaşadığımız için açık havada koşmak açısından şanslıyız. Ama İstanbul gibi korkunç bir trafiği olan, sürücülerin çoğunun, koşucu ve bisikletli gibi varlıkları en iyi olasılıkla yok kabul ettikleri, hatta bir daha böyle bir hatayı yapmaya cesaret edememeleri için sıkıştırılması ve korkutulması gereken nesneler olarak gördükleri bir şehirde

yaşıyoruz. Kaldırımdaki diğer yayalar, kaldırıma park etmiş arabalar, yerdeki balıkçı malzemeleri ve denize savrulurken her an vücudunuza hatta gözünüze saplanacakmış gibi olan oltalar da cabası. Pek çoğumuzun yaşadığı veya çalıştığı yere yakın açık koşu alanları yok veya neredeyse bir koşu bandı etkisi yaratacak kadar küçük ve dar. Bu nedenle çoğumuz koşularının veya yürüyüşlerinin bir bölümünü ve bazılarımız da tamamını koşu bandında yapmak zorunda.

Koşu bantlarının yaşamımızı pratik olarak kolaylaştırmasından başka çok önemli yararları da vardır. Günümüzde koşuyla ilgili dev gibi bir tıbbi literatür oluşmuş durumda ve bu büyük bir hızla genişliyor. Araştırma alanları sadece koşu ve egzersiz olan üniversiteler, klinikler, laboratuvarlar var. Buralarda koşunun sağlığınıza etkisi, nasıl verimli antrenman yapabileceğimiz, sakatlıkların önlenmesi gibi konularda araştırmalar yapılıyor. Koşu araştırmalarının yüzde 80'i bantta koşan insanlar üzerinde yapılır. Koşan insanın bedeninin hareket analizi, metabolizmasında oluşan değişiklikler, eklemlerinin ve kaslarının birbirine göre pozisyonları, oksijen alışverişi ve başka onlarca parametreye büyük, karmaşık ve bilgisayarlara bağlı aletlerle ölçülebiliyor. Koca bir laboratuvarı ormanda veya yolda sürekli taşımaktansa, laboratuvarda koşu bandı kullanmak çok daha kolaydır. Koşu ve egzersizle ilgili öğrendiğimiz bilimsel gerçeklerin çok önemli bir kısmı laboratuvarda koşu bantlarından gelmiştir. Tüm bu bilgiler sağlığımız ve performansımız için eşsiz değerdedir.

Koşu bantlarını yalnızca bilimsel araştırmalarda değil günlük tıp uygulamalarında da kullanırız. Koşu bandı kalp sağlığımızı anlamak için de harika bir araçtır. Güvenli ve sağlık personelinin olduğu ortamda bir koşu bandı üzerinde kendi sınırlarımızı zorlamak bize kalbimizin, damar ve solunum sistemimizin sağlık durumunu ve kapasitesini anlama

olanağı verir. Böylece riskimiz azalır, doğru tedavileri alır ve gerekmeyen tedavilerden ve girişimlerden kurtuluruz.

Nerede olursa olsun hareket etmenin sağlığa, yaşamımızın uzunluğuna inanılmaz bir etkisi vardır. Hareket bizi kalp-damar rahatsızlıklarından, kanserden, kemik kırıklarından, Alzheimer'dan ve başka pek çok hastalıktan korur. Elbette insan sağlığının değeri parayla ölçülemez. Ama tedavi, görüntüleme, bakım maliyetleri ve işgücü kaybı göz önünde bulundurulursa koşu bantları sağlığımızı en fazla artıran ve ekonomiye en fazla katkı sunan buluşların başında gelir. Yönetimler gerek sağlık gerekse ekonomi açısından koşu bantlarını daha ulaşılabilir hale getirmek için çaba sarf etmeliler.

Bugün koşu bantları üzerinde haksız ve toplumsal sağlığı tehdit eden bir karalama kampanyası süregeliyor. Üzülerek söylüyorum, kimi doktorlar da bunun bir parçası olabiliyor. Koşmayı veya koşu bandında koşmayı yasaklamak bir hekim için işin kolayına kaçmak demektir. Örneğin, diziniz sakatlanıyor, doktora gidiyorsunuz. Koşmayı veya koşu bandında koşmayı yasaklıyor. Ama kalp sağlığınıza kaybediyorsunuz, yaşamınız kısalıyor ve yaşamınızın çok sevdiğiniz, keyif aldığınız bir yönünden uzak kalıyorsunuz. Yerine neyi konacağını söylemeden bir insana hareket etmeyi yasaklamak, sağlık hizmeti kavramıyla bağdaşmaz. Hareketin yerine de hiçbir şey geçemez. Ana akım ve popüler koşu medyasında koşu bandı karşıtı kampanya hızlanarak sürüyor. Koşu bantlarıyla ilgili tıbbi literatürü incelediğimizde özet olarak şunu söyleyebiliriz: Koşu bandında koşarken hep aynı açıyla bastığımız için, bacaklarınızda yük binen noktalar daha fazla darbe alır. Zaman zaman, koşu bandının eğimini ve hızınızı değiştirirsek bu noktalar da değişir. Sakatlık riski azalır. Ağırlık egzersizleriyle tendonları güçlendirirsek bu risk daha da düşer. Sakatlanmak koşmanın bir gerçeğidir. Hepimiz zaman

zaman sakatlanıp iyileşiriz. Bu bant koşucuları için de geçerlidir. Sakatlıklar genellikle pek çok faktörün birleşmesiyle ortaya çıkar. Koşu bandı insanı sakatlamaz. Açık havada koşan insanlar da sakatlanabilir. Açık havada koşarken sakatlanırsak asfaltı, betonu, oynayan kaldırım taşını, yağmurdan ıslanmış tahta köprüyü, yerdeki yaprağı nasıl suçlamıyorsak koşu bandını da suçlamamalıyız.

Peki, koşu bandı açık havada koşma deneyiminin yerini tam olarak tutar mı? Hayır. Koşu bantları açık havada koşmanın sadece taklididir. Onun yerine tam olarak geçmez. Çünkü koşu bandında koşarken bedenimiz yer değiştirmez. Yer değiştirmek, koşuyla ilgili beynimizin algılayıp, keyif aldığıımız parametrelerden biridir. Açık havada koşarken yanından geçtiğimiz nesneler ve küçük ayrıntılar, beynimizin aynı anda çevredeki pek çok şeyi fark edip, hızımızı ve adımları ayarlaması onu farklı bir deneyim yapar. Bu küçücük değişimler toplanarak her bir koşuyu kendine özgün hale getirir. Tam olarak hiçbir koşuyu bir daha tekrarlayamayız.

Koşu bandında koşmaya giderken, evden her zamanki eşyalarımızı alıp çıkarız. Ama açık havada koşacağınız zaman hava durumuna, havanın sıcaklığına bakarız. Yani çevreyle ve koşullarla daha fazla ilişki kurarız. Bu, koşu deneyiminin daha güçlü ve derin olmasını sağlar. Koşmak bedensel ve zihinsel bir aktivitedir. Bu deneyimin içinde bedenimiz, onun hareketleri, göğsümüzle hava duvarını yarıp geçişimiz, çevremizde her an değişen manzara, beynimizin her adımı görsel ve diğer uyaranlarla ayarlaması, gözümüze çarpan nesneler de vardır. Tüm bu zenginlikler açık havada, koşu bandından daha fazladır. Bu nedenle açık havada koşu deneyimi insanı daha fazla tatmin eder. Açık havada koşarken zaman daha kolay geçer ve koşu bandına göre çok daha uzun süre koşulabilir.

Koşu deneyimimiz bir yönüyle de bizi hareketsizliğe iten günümüzün teknolojik yaşamından bir süreliğine de olsa ka-

çııştır. Bu, bizim koşudan sonra keyifli, sakin ve mutlu hissetmemizin sebeplerinden biridir. Koşudan dönüşümüzde başlangıca oranla çok rahatlamış oluruz. Kaçış duygusu açık hava koşusunda daha belirgin ve kolay hissedilir niteliktedir. Koşu bandında makinenin uğultusu, ekrandaki göstergeler ve televizyon, bu göstergelerdeki sürekli ölçümler, devamlı gözümüzün önündeki saat, etrafta dolaşan insanlar, kapalı ortam, cep telefonları, yürürken çevirerek okuduğumuz gazete ve dergiler bizim günlük yaşamın telaşından kaçışımızı az da olsa gölgeler. Kaçış için açık havada, hatta arazide koşmak en etkilisidir. Bu sebeple en çok yenilenmiş olarak arazi koşularından döneriz. Ancak tüm bu duyguları daha az da olsa koşu bandında da hissederiz. Koşmanın veya hareketin insanı sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisinin keşfi belki de koşu bandının da bulunmasına yol açmıştır. İlk koşu bantları 18. yüzyılda İngiltere’de cezaevindeki mahkûmların saldırgan tutumlarını azaltmak ve onları topluma tekrar kazandırmak için icat edilip kullanılmıştır.

Koşmanın verdiği keyiflerden biri de beraberinde getirdiği küçük riskler ve sürprizlerdir. Koşarken zemindeki ıslaklık, asfalttaki bir çukur, dönemecin arkasında ne olduğunun bilinmemesi, önümüzden havalanan bir kuş, yoldan geçen kedi, kenarda yatmakta olan köpeğin bizim koşmamıza nasıl tepki vereceğinin bilinmemesi, yüzümüze bir an için çarpıp kaybolan rüzgâr, uzak bir yerden gelen çiçek ve ot kokusu, yaz sıcağında asfalttan yayılan koku, grup halinde koşuyorsak grubun önünde veya arkasında koşmanın verdiği hisler, ağaçlar arasından bir an için gözümüze dik olarak gelen güneş koşuya küçük riskler ve sürprizler ekler. Bunlar koşu deneyimimizin daha dolu ve keyifli olmasına yardımcı olurlar. Çünkü beynimiz sürekli bu verileri tarar. Koşarken bizim gerçekten orada ve o anda olmamızı sağlar. Böylece kafamızın içindeki kaygı ve endişelerin kaybolmasına yardımcı

olur. Koşuya keyif ve doyum katar. Tüm bunlar koşu bandında koşmanın eksikleridir.

Hepimizin yaşamında unutulmaz koşu deneyimleri vardır. Bugüne dek deneyimlerinin en güzelini koşu bandında yaşadığını söyleyen koşucuya rastlamadım. Ama kabul etmek gerekir ki, çoğumuz bu unutulmaz koşu deneyimlerini koşu bantlarında yaptığımız güvenli antrenmanlar sayesinde gerçekleştirebiliyoruz. Koşu bantlarına bizim koşuculuğu sürdürebilmemizi sağladıkları, birey ve toplum olarak sağlığınıza ve ekonomimize katkı yaptıkları, her an ve her zaman elimizin altında ve emrimizde oldukları için büyük saygı duyuyorum. Koşu bantları sıklıkla iddia edildiği gibi bizi sakatlayan canavarlar değil, koşmamızı ve bunu sürdürebilmemizi sağlayan ve sağlığımızı güçlendiren teknoloji ürünü dostlarımızdır.

Nasıl koşuyoruz?

Koşu bilimi

Koşmak bedenimizin temel bir işlevidir. Koşmaya karar verir, çıkıp koşarız. Sonra yine karar verir, koşuyu durdururuz. Hepsi bu kadar basittir. Ancak koşarken bedenimiz ve beynimizde büyük değişiklikler olur. Düşünmeden ve kendiliğinden. Vücudumuz ve zihnimizde olabilecek en büyük aktivasyonlar gerçekleşir. Bunlar bizi performans ve sağlık yönünden geliştirir. İşte bu yüzden koşmak insan bedeni ve zihninin zirvesidir.

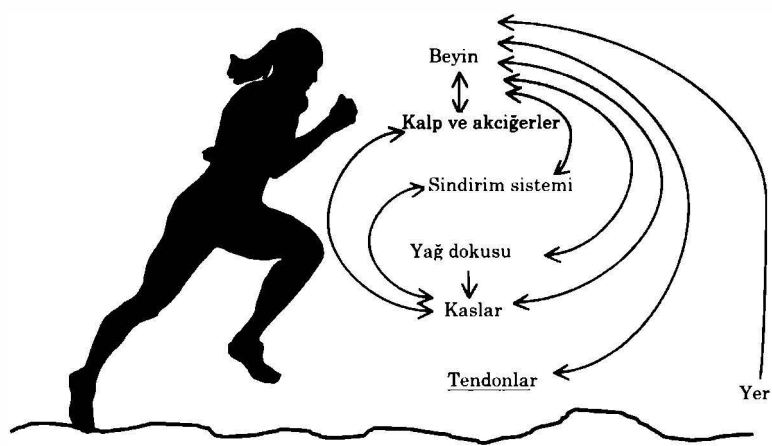
Koşmaya vücudumuzdaki tüm sistemler katılır, onu destekleyecek şekilde aktive olurlar. Bu sistemler birbirleriyle ve beyinle sürekli olarak iletişim ve eşgüdüm halindedirler. Koşarken hızlanıp, zorluk arttıkça bedenimiz önce hafifçe, sonra da belirgin bir şekilde zorlanmaya başlar. Sınırlara yaklaşılr. Bu zorlanma adaptasyon için temel uyandır. Adaptasyon gelişimle sonuçlanır. Bu gelişimin etkisi iki zamanlı olarak görülür. Kısa vadede, daha sonraki koşularımızın performansı artar, uzun vadede ise sağlığımız güçlenir. Birinci adaptasyon koşuya özgü, ikincisi ise geneldir. Bu, sağlığımızı ve yaşam beklentimizi en fazla artıran etkilerden biri olacak kadar güçlüdür.

Sonuçta koşmak, bedenimizi tek ayak üzerinde ileri doğru fırlatıp sonra diğer ayakla yere konmak ve aynı şeyi arka arkaya tekrarlamaktır. Bunun için yere bir kuvvet uygulamamız, yani enerji aktarmamız gerekir. Yer bu enerjiyi bü-

yük oranda vücudumuza geri yansıtır, biz kendimizi yukarı ve ileri doğru fırlatırız. Yerle temas koşmanın vazgeçilmezidir. Dünya şampiyonu atletleri yerden 1 cm havaya kaldırırsanız, havada çırpınarak anlamsız hareketler yapan garip insanlara dönerler. Temas ettiğimiz çok kısa süre içinde yere ne kadar güç uygular ve bunu bedenimize geri alabilirsek o kadar hızlı koşarız.

Bu çok basit hareketin arkasında kaslarımız, eklemlerimiz, tendonlarımız, tüm metabolizma, enerji depolarımız ve onları besleyen sindirim sistemimiz, oksijeni bedenimize alıp kaslara pompalayan akciğerler ve kalbimiz, oksijeni ve enerjiyi kaslara ulaştıran kan damarlarımız, kısacası tüm bedenimiz ile onun içindeki milyonlarca hücre ve molekül vardır. Ama en önemlisi, vücudumuzla ilgili her şeyi ölçüp yöneten beynimiz ve sinir sistemimizdir.

Bu nedenle koşmak tıbbın tüm alanlarını yakından ilgilendirir ve bunların tamamı hesaba katılmadan koşu anlaşılamaz. Elbette bir koşucunun bunların hepsini bilmesi gerekli değildir. Ancak bu bilgilerin genel hatlarıyla öğrenilmesi koşucunun çok işine yarar.



Beyin ve koşmak

Beyin koşmayı yönetir

Bedenimiz ve onun bütün işlevlerini beyin yönetir. Bunlar arasında koşmak da vardır. Beynimiz, bedenimizin adil, şef-katli ve iyiliksever yöneticisidir. İyi bir yöneticinin her şey-den haberi olur ve topladığı bilgileri yönettiği sistemde iyilik, gelişme ve ilerleme için kullanır. Beyin hem bedenimizden hem de çevreden sürekli veri toplar ve bunları yorumlar. Her koşulda bedenimizin iyiliğini ister ve onu korumaya çalışır.

Koşmak ve bedenın diğer tüm hareketleri kas kasılma-sıyla gerçekleşir. Kaslar bir amaca yönelik hareketleri ken-di kendilerine yapamazlar. Uyaran almaları ve yönetilmeleri gerekir. Beyin ve omurilikle bağlantısı kesilmiş kas, hareket edemeyen bir et yığınınından başka bir şey değildir. Örneğin, bir fel veya sinir hasarı sonucu yukarıdan gelen ileti orta-dan kalktığında kaslar hızla küçülür ve kendilerini yok ederler. Sinir iletiisiyle bilinçli olarak hareket ettiklerinde ise ge-lişir, büyür ve aktifleşirler. Bu nedenle kasları da sinirlerin, hatta beynin bir uzantısı olarak düşünmek yanlış olmaz.

Koşmaya başlayan bir insanda ilk adaptasyonlar beyin ve sinir sisteminde gerçekleşir. Binlerce kas lifi ve onları besle-yen sinirler arasındaki eşgüdüm artar. Yani koşmaya yanıt olarak ilk gelişim beyinde olur. Bu değişim ilginç bir şekil-de beynin koşmadığımız zamanlardaki işlevlerini de olum-lu etkiler.

Acemi koşucuların beyinleri henüz koşmaya tam olarak adapte olmadığından koşarken karşılarına çıkacak ve koşunun akıcılığını engelleyecek sürprizlere yanıt verme süreleri daha uzundur. Örneğin, yeni başlayan bir koşucu önüne çıkan bir çukurda hızını azaltır ve ne yapacağını düşünerek bulmaya çalışır. Deneyimli koşucu ise bu engelden en kolay ve en etkili şekilde sıyrılmanın yolunu anında ve kendiliğinden bulur. Arazi koşularına alışkın koşucular taşların, kayaların üzerinden, yanından hızla geçerken, yol koşucuları onlarla aynı performans düzeyinde bile olsalar arazide daha yavaş koşabilirler. Soğuk ve sokakları uzun süre buzla kaplı şehirlerde yaşayan insanlar kaygan zeminde hızla yürürken, ılıman iklimden gelmiş ziyaretçiler yavaş yavaş, birbirlerine tutunarak hareket ederler. Bunun sebebi, beynin o ortamda koşmak veya yürümek için ustalaşmış ve hangi kas liflerini kasıp, hangilerini gevşeteceğini iyi biliyor olmasıdır. Buna “motor öğrenme” denir. Yani bir ortamda kusursuz ve etkili şekilde hareket etmeyi öğrenmek. Ancak deneyimle kazanılabilir.

Tüm bilinçli, yani kendi kararımızla yapılan hareketler gibi koşma sırasındaki kas kasılmaları da beynimizin korteks yani kabuk bölgesinden yönlendirilir. Korteks, beynimizi saran bir kredi kartı kalınlığındaki dış tabakasıdır. Koşmaya bilinçli olarak karar verip ve devam etsek de her adımı düşünerek atmamız gerekseydi çok daha yavaş ve tutuk bir şekilde koşardık. Koşumuz bir robotunkine benzerdi.

Koşu sırasında korteksin verdiği emirler, hareketi sadece genel olarak yönetir. Onu yumuşatan, ayrıntılarını düzenleyen, akıcılığını ve otomatikliğini sağlayan beynin daha iç bölgeleri ve omuriliklidir. Motor öğrenme yalnız beynin bilinçle gerçekleştirilen hareketlerden sorumlu kabuk bölümü için değil, aynı zamanda hareketlerimize ince ayarları veren alt bölümleri ve omurilik için de söz konusudur.

Beynin koşmayı beden ve çevredeki duruma uygun şekilde yönetmesi için onlardan bilgi toplaması gerekir. Sinir ile-tisi yalnızca beyinden kaslara doğru hareket komutları şek-linde değildir. Ters yönde, yani kaslardan ve diğer dokuları-mızdan da beynimize anlık olarak durum bildiren milyonlar-ca bilgi gider. Ayrıca duyu organları da görme, işitme, kokla-ma, dokunmayla vücudumuzun dışındaki durumu algılayıp yine beyne iletir. Kusursuz ve akıcı bir şekilde koşabilmek için beynimizin çevreyle ve bedenimizle ilgili her an güncelle-nen bu bilgilere gereksinimi vardır.

Beynin koşmayı yönetmesinde üç çeşit bilgi özellikle önemlidir. Birincisi nerede koştuğumuz, önümüzdeki adımları atacağımız yerin veya yolun görünüşü, yani görme duyu-sudur. İkincisi ise yere temas duyusudur. Beynimiz koşuyu adımlarla algılar. Her adımın başlangıcı ve bitişi yere temas-tır. Bir ayağımız yere temas ettiğİ anda diğerinin sırası gel-miştir. Yere temastaki itme gücümüz de koşunun hızını be-lirler. Üçüncü bilgi ise vücudumuzun parçalarının birbirleri-ne göre konumunu beynimize haber veren özel bir sistemdir. Buna “proprioepsiyon” denir. Böylece ayaklarımız birbirine takılmadan, kollarımız ve vücudumuzla eşgüdömlü olarak ve ahenk içinde koşarız.

Koşmak sürprizlere çok açıktır. Bu onu çekici ve eğlence-li kılan unsurlardan biridir. Koşarken hızla hareket eden be-denimizin karşısına her an umulmadık, ufak tefek, bazen de daha büyük problemler çıkar. Son anda ortaya çıkan bu de-ğışiklikler yıldırım hızıyla beyne bildirilip sorunlar yine aynı hızla çözölür. Örneğın, önümüze çıkan bir su birikintisini na-sıl aşacağımızı, kaldırım boşluğundan nasıl geçeceğimizi, yo-kuşu nasıl tırmanıp kaygan görünüşlü veya çamurlu bir ala-nı nasıl geçeceğimizi beynimiz önceden belirler. İlgili kaslara komutlar göndererek bu sorunları kolayca çözer. Çok acil bir durumsa kaslara daha yakın olan omurilik, reflekslerle duru-

mu yönetir ve böylece zaman kazanılmış olur. Su birikintisinin üzerinden daha büyük bir adımla geçer, kaldırımdan yukarı kolayca çıkar veya kaygan bir zeminde adımlarımızı küçültüp kollarımızı biraz daha açarız. Koşarken beynimiz sürekli çevreyi taradığı için değişen koşullara rağmen koşu hızımızda büyük bir değişiklik olmadan koşmaya devam ederiz.

Beynin kaslardan aldığı önemli bilgiler arasında her bir kas lifinin içindeki enerji düzeyi de vardır. Binlerce lifin her birinin yorulmaya başlayıp başlamadığını fark eder. Yorulanları alternatif lifleri kullanarak dinlendirir. Bu, koşuyu daha uzun sürdürebilmemizi sağlar. Beyin, koşmanın stilini ve şeklini değiştirmek için hangi life ne kadar kasılma veya gevşeme komutu vermesi gerektiğini bilir. Mesela, yorulmaya başladığımızda farkında olmadan bedenimizi hafifçe arkaya doğru yatırır veya kollarımızı daha az sallamaya başlarız. Tüm bunlar beyinle kaslar arasındaki inanılmaz hızlı iki yönlü iletişim sayesinde gerçekleşebilir. Koşmak önemli ölçüde beyinle ilgili bir aktivitedir.

Koşmak beyni geliştirir ve sağlığını yükseltir

Eskiden insan beyninin değişmez bir organ olduğu sanılırdı. Bu düşünce artık geçerli değil. Beynin yapısı ve fonksiyonları geliştirilebilir. Hem de büyük ölçüde. İnsan bunu yalnızca kendi davranışlarıyla başarabilir. Koşmak beynin işlevlerini, sağlığını uzun ömürlü olmasını en çok etkileyen uyaranların başında gelir.

Koşmanın beynin yapısal ve işlevsel özelliklerini olumlu yönde değiştirebilecek kadar güçlü bir etki yapması ilginçtir. Beyin fonksiyonları ve koşmak ilk bakışta insana ilgisiz iki farklı işlev gibi görünebilir. Bu aslında beden ile zihnin birlikteliği ve uyumunu gösteren güzel bir örnektir. Büyük olasılıkla evrimsel bir mekanizmadır. Daha hızlı hareket edebi-

len atalarımızın doğada var olabilmesini kolaylaştırmak için hem bedensel hem de zihinsel gelişime birlikte gerek duymalarıyla ilgilidir.

Beyin tüm davranışlarımızı kontrol eder ve onların çevresel koşullarla uyumlu olmasını sağlar. Ancak bu ilişki tek yönlü değildir. Davranışlarımız ve çevremiz de beyni etkiler. Çevrenin ve davranışlarımızın beynimizi değiştirebilme özelliğine “nöroplastisite” denir. Yani beynin plastik veya değiştirilebilir olması. Çevre koşulları ve bedenimiz, beynimizden yeni koşullara uyum sağlamasını talep eder ve beyin de buna yanıt verir. Gelişim, özellikle o işlevi destekleyen beyin bölgelerindeki sinir hücrelerinin arasındaki sinapslarda yoğunlaşma ve etkinleşme şeklinde olur.

Beynimizde çevreyle zihinsel bağlantı kurmamızı sağlayan ve taklit ederek öğrenme, özdeşleştirme, örnek alma ve empati gibi önemli beyinsel gelişim süreçlerini sağlayan bir sistem vardır. Bu, bir grup sinir hücresinin oluşturduğu Ayna Nöronları Sistemi’dir. Bu mekanizma bizim çevre koşulları ve gördüklerimizden etkilenip bunu duygu ve davranışlarımıza yansıtmamızı sağlar. Mesela, televizyonda bir maratonun finişini seyredip, koşuya çıkmak ister veya izlediğimiz filmde kendimizi acı çektiği halde, haksızlığa karşı savaşan kahramanın yerine koyarız. Ya da başka bir filmin acıklı bir sahnesinde görüntülerin gerçek olmadığını bildiğimiz halde gözyaşlarımızı tutamayız. Ancak yansıtma her zaman olumlu yönde gerçekleşmez. Örneğin, şiddet içerikli bilgisayar oyunları saldırgan davranışları körükler. Reklamlar özdeşleştirme özelliğimizden yararlanarak bir ürünü kullanan herkesin o reklamda oynayan ünlüye benzeyeceği algısını kullanarak bizi gereksiz bir satın alma davranışına iter. Ayna sistemi en gelişmiş canlılar insanlardır. Bu sayede kültürler aktarılır, toplumlarda davranış kalıpları ve değerler, hatta toplumsal jest ve mimikler oluşur.

Koşmanın ayna sisteminin nöroplastisite yoluyla gelişmesinde önemli bir etkisi vardır. Çevreyle bağlantı kurmamızı etkinleştirir. Beyin bedeni ve onun içinde bulunduğu çevreyi haritalama yöntemiyle algılar ve yönetir. Her anın bir haritası oluşur, bu harita beynimizde o ana ait bir ayna görüntüsüdür. Harita, içinde bedenimizin de olduğu tüm çevreyi gösterir. Sürekli değişen çevre içinde kendimizi her an konumlandırmıyorduk bir dergiden kesilip duvara yapıştırılmış sinema yıldızı veya sporcu fotoğraflarından farkımız kalmazdı. Zaman aktıkça bu haritalar da arka arkaya değişir. Koşan insanların beyinlerinin haritalama hızı, kalitesi ve haritalanan çevrenin genişliği artar. Koştukça aynalarımız çevreyi daha iyi algılar. Çevreden gelen uyarıları daha kolay içselleştirir ve uyumlu tepkiler gösterir. Üstelik bu yalnızca fiziksel çevreyle ilgili değildir. Etraftaki insanların durumlarını, sorunlarını, sevinçlerini de daha iyi algılayıp, hissederiz. Empati bizde onların problemlerine daha fazla duyarlılık ve yardım etme isteği uyandırır. Bu nedenle koşmak dünyanın her yerinde iyilik ve yardımla özdeşleşmiş ve eşleşmiş bir aktivitedir. Koşmanın beyinlerimizde geliştirdiği aynalar ve algı haritalarının bu durumla yakından ilgisi vardır. Yani koşmak-iyilik ilişkisi rastlantısal olarak ortaya çıkmış bir birliktelik değildir.

Yaşamdaki her şey aslında beynimizde arka arkaya oluşmuş bu algı haritalarının akışından başka bir şey değildir. Evren bizim için, algıladığımız kadar ve o şekilde vardır. Bedenimiz ne kadar hareket ediyorsa bizim algıladığımız çevresel alan o kadar genişler ve ayrıntı içerir. Çünkü hareket etmek beynimizi geliştirir.

Çevresel alan kontrolü ve farkındalığı, beynimizin gelişmesinin ve evrimsel ilerlemenin de temelidir. Gidebileceğimiz yerleri bedenimizin uzantısı, yapabileceklerimizi ise bedenimizin yeteneği olarak görürüz. Bu genişledikçe beyin sağlığımız güçlenir, verim ve başarısı yükselir.

Koşmanın beynin tüm fonksiyonlarının gelişim ve değişimine etkisini yöneten kısa ve uzun süreli muhteşem etkileri olan bir molekül vardır. Bu, beynin adaptasyon molekülü olan Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (Brain Derived Neurotrophic Factor) ya da kısaca BDNF'dir. Bu molekül beyin hücrelerinin gelişmesini, yeni işlevler kazanmasını, zararlı ve yıkıcı hastalık etkilerinden korunmasını sağlar, dirençlerini ve metabolizmalarını artırır. Beyin hücreleri arasındaki sinapslarda iletinin hızını ve kalitesini yükseltir. Bu yüzden koştukça, kolay öğrenir, zor unutur, çevreyi algılamamız artar, kaygılardan arınırız. Beyin ve beden ilişkimiz güçlenir. Koşan erişkinlerin iş, çocukların okul başarıları yükselir. Alzheimer hastalığı gibi beynin fonksiyonlarını çok büyük ölçüde etkileyen yıkım süreçleri koşucularda daha az görülür. Koşmak, beyindeki BDNF düzeylerini en çok artıran uyarandır.

Koşu metabolizması

Meslek yaşamım insan metabolizmasıyla uğraşarak geçti. Bu, tıp öğrenciliğini saymazsak 30 yıla yakın bir süreyi kapsıyor. Hiç şikâyetçi değilim, bu konuyu seviyorum. Bu süreçte bilim dünyasında metabolizmayla ilgili önemli bilimsel gelişmeler oldu. Örneğin, 25 yıl önceki bilgiler ile şu andakiler arasında büyük farklar var. Ortaya çıkan bazı bilgiler beni şaşırttı, bazıları da tahmin edilen sonuçların kanıtlanması şeklinde gerçekleşti. Hâlâ merak ettiğim ama öğrenmeye yaşam süremi yetmeyeceği de pek çok şey var. Çünkü bilimde bilgiler sırayla ortaya çıkar. Ortadaki bir gerçeğe ulaşmak için dış kabukları sabırla tek tek kaldırmanız gerekir. Bu da uzun zaman alır. Büyük buluşlar aslında büyük ölçüde kabukları kaldırarak hipotezi o aşamaya kadar taşıyan sabırlı ve adı duyulmamış araştırmacıların eseridir. Ancak tüm krediyi en son kabuğu kaldıran son araştırmacı alır. Bu, bilime adanmış yaşamların bir gerçeğidir.

Koşarken ulaştığımız metabolizma aktivasyonu insan organizmasında bu açıdan bir zirvedir. Bunun sık sık tekrarlanması ise sağlığınıza bilinen en iyi etkiyi yapar. Çünkü metabolizmamız sağlığımızın en önemli belirleyicisidir. Koşarken metabolizmada olan değişiklikler de tıbbın yakından ilgilendiği bir konu. Çünkü koşu tıbbından elde edilen bilgiler sağlığın tüm alanlarında kapılar açıyor.

Metabolizma, bilimin belki de en çok terminoloji kullanılarak anlatılabilecek alanıdır. Binlerce molekülün ve enzimin söylenmesi zor, bazıları yarım satır tutan isimleri var. Bunları kullanmaktan kaçınarak metabolizmayı anlatmak oldukça zor. Ama deneyeceğim. Çünkü koşuyla ilgili bir kitapta koşunun metabolizması mutlaka yer almalı. Elbette ki genel okuyucu kitlesi için yazılmış bir kitapta sadece temel kavramlar ve genel işleyiş anlatılabilir. Ama yine de bu bölüm pek çok insan için fazla kavramsal kalabilir. Sıkılırsanız atlayabilirsiniz. Bu, kitabın bütünlüğünü bozmaz. Ama yine de metabolizma bölümüne bir şans vermenizi öneririm.

Metabolizma enerjiyle ilgili genel bir kavramdır. Ona enerjinin vücudumuzdaki yolculuğu da denebilir. Tüm hücreler enerji kullanır. Bedenimizde onsuz hiçbir işlev gerçekleşemez. Her hücrenin kendine ait metabolizması vardır. Bunların tamamı da uyum içinde çalışarak organizmaya ait metabolizmayı oluşturur.

Evrendeki her şey enerji dengesi üzerine kurulmuştur. Çevrede sonsuz miktarda enerji olmasına rağmen canlı ve cansız tüm sistemlerin enerji akışına gereksinimleri vardır. O, evrendeki en değerli şeydir. Var olmanın sırrıdır, enerjiyi en verimli kullanan canlılar yaşamlarını en kolay sürdürenlerdir.

İnsan organizması bilinen evrendeki en mükemmel sistemdir. Koşma sırasında bedenimizdeki enerji akışı maksimuma çıkar. Başka hiçbir fizyolojik etki bu anlamda koşmak kadar etkili değildir. Enerji kullanımını kendi tercihiyle ve bilinçli olarak maksimuma çıkarmak insan dışında başka hiçbir canlının ulaşamadığı bir aşamadır.

İhtiyaç duyan hücre ve dokularımıza enerji sağlama yeteneğimiz yaşamsal önemdedir. İnsanın bedeninde onu uzun süre yaşatacak ve hareket etmesini sağlayacak kadar depolanmış enerji vardır. Öte yandan enerjinin az olması gibi,

fazla birikmesi de sağlığınıza olumsuz etki eder. Dokuların çalışmasını bozar.

Bizim başlıca enerji depomuz yağ dokusudur. Günümüz insanların büyük bir çoğunluğunun bedeninde aşırı kalori alımı ve yetersiz harcanması sebebiyle fizyolojik sınırın üzerine çıkmış ve onları hastalandırarak miktarda depolanmış enerji yani yağ bulunuyor. Koşmak, bunun azaltılması ve sağlıklı düzeylere indirilmesi için en etkili yöntemdir.

Enerji vücudumuzda gereksinim duyulduğu yere büyük bir hızla aktarılır. Belli bir zaman aralığı içinde en yüksek miktarda enerji kullanma yeteneği olan dokular kaslarımızdır. Kaslarımızın koşu sırasında harcadığı enerji miktarı, insan bedeninin kullanabileceği enerjinin maksimumudur. Antrenman yapmak bir anlamda kasların enerji kullanım kapasitesini daha da artırabilme amacını taşır. Kasların koşarken enerji kullanımlarını sonuna kadar artırması, binlerce molekülden oluşan zincirleme metabolik reaksiyonlara gelişme ve kapasite artırımı uyarısı verir. Bu yalnızca performansımızı değil, sağlığımızı da güçlendirir.

Tüm bedensel işlevlerimiz için olduğu gibi koşarken de üç çeşit enerji kaynağından yararlanırız. Karbonhidrat, yağ ve protein. Bedenimiz zorunlu olmadıkça proteinleri yakıt olarak kullanmaz, onları yapıtaşı olarak konumlandırır. Koşarken genelde karbonhidrat ve yağ karışımı bir yakıt kullanırız. Koşu sırasında herhangi bir anda hangi enerji kaynağının ana yakıt olarak kullanıldığı,

- ✦ Koşunun başlangıcından sonra geçen süreye
- ✦ Ne kadar antrenmanlı olduğumuza
- ✦ Kendi performansımızın hangi düzeyinde bir hız ve zorlukta koştuğumuza
- ✦ Bedenimizdeki yakıt depolarının doluluğuna bağlıdır.

Örneğin, bir parktaki bankta oturuyorsunuz. Biraz geciken koşu arkadaşınızı bekliyorsunuz. Kaslarınız hareket-siz oldukları için doğal olarak az miktarda enerji kullanıyor-lar. Onların biraz sonra koşuya çıkacağınızdan haberleri yok. Sonra arkadaşınız geliyor ve koşturaya başlıyorsunuz. Saniye-ler içinde kasların enerji ihtiyacı yüzlerce kat artıyor. Onlara doğru büyük bir enerji akımı başlıyor.

Sonra koşuyu bitirip tekrar aynı bankta dinlenmeye başlı-yorsunuz. Kasların enerji gereksinimleri yine azalıyor. Akım yavaşlıyor ve bir süre sonra eski düzeyine dönüyor. Bu orga-nizasyonu yapan, önce kaslarımıza ilk koşma komutunu ve-ren ardından onu durduran beynimiz, sonra da kasların be-yin ve diğer dokulara gönderdiği seferberlik sinyalleridir. Ya-ni dokuların birbiriyle iletişim kurmasıdır. Metabolizmanın yönetilmesinde tüm dokuların etkisi vardır. Rahatça yaptığı-nız sıradan bir koşu, insan vücudunda enerji hareketlenme-sinin en uç örneğidir.

Koşarken karbonhidrat ve yağ asitlerini değişik oranlarda karışık olarak kullanırız. Karbonhidratlar koşmak için kritik önemde bir yakıt kaynağı olmalarına rağmen vücudumuzdaki depoları çok kısıtlıdır. En önemli karbonhidrat deposu kasla-rın içindeki glikojendir. Yağlar ise zayıf bir kişinin bile bede-ninde bol miktarda bulunur. Yağlar ve karbonhidratlar ara-sında metabolik olaylar ve özellikle de koşma sırasında anlık ve ince ayarlarla düzenlenmiş paslaşmalar ve görev paylaşımları olur. Karbonhidratlar hız ve zorluk arttıkça kolay yan-dıkları için daha fazla kullanılır ama çabuk tükenirler. Enerji içerikleri düşüktür. Yağlar ise koşunun dayanıklılık ve mesa-fesiyle ilgilidir. Yüksek miktarda enerji içerirler. Ancak yağ-ların kullanılmak için karbonhidratlara gereksinimleri var-dır. Karbonhidrat tükenince yağları da enerji kaynağı olarak kullanamamaya başlarız. Bu ikisi bizim verimli ve sağlıklı ko-şular yapmamızı sağlayan takım arkadaşlarımızdır.

Koşarken enerji kaynağı olarak kasların içindeki karbonhidrat (glikojen)

Koşarken gerçekleştirilen hareketi kaslar sağlar. Bu sırada çok miktarda enerji kullanılır. Kaslar bedenimizde en yüksek enerji harcama potansiyeline sahip doku olmalarına rağmen içlerinde ancak çok az miktarda enerji depolayabilirler. Bunun büyük bölümü de karbonhidrat yapısındaki glikojendir. Tam dolu olduğunda bile glikojen kasın toplam ağırlığının sadece yüzde 1-2'si kadardır. Bu nedenle koşu sırasında büyük bir hızla kas içindeki enerjinin yenilenmesi gerekir. Eğer yağ dokusundan kaslara sürekli bir enerji akışı olmasaydı kas içindeki glikojen sadece çok kısa bir süre hareket etmemize yeter ve kısa sürede dururduk.

Bu ilk bakışta insan bedeninin verimsiz bir koşucu olduğu düşüncesini uyandırabilir. Neden enerjiyi uzaklardaki yağ dokusundan getirmektense kasın içinde çok miktarda depolayacak şekilde evrimleşmemişiz? Çünkü eğer böyle olsaydı enerji deposunun da kas içinde yer alması onların hareketliliğini çok azaltırdı. Bu, bir otomobilin yakıt deposunu tekerleklerin içine koymaya benzetilebilir. Tekerleklerin olabildiğince hafif ve hareketli olması gerekir. Ayrıca karbonhidratların enerji içeriği düşük olduğu için böyle bir durumda aynı miktarda enerjiyi depolamak için sahip olduğumuzun 2-3 katı büyüklükte hantal bir bedenimiz olurdu. Büyük olasılıkla evrim sırasında insan türü olarak karşımıza çıkan zorlukları atlatamaz ve yok olurduk. Bir uzun mesafe koşucusunun ince, hafif ama aktif kasları enerji kullanımı açısından olabilecek en etkin insan bedenidir.

Orta veya uzun süreli, ortalama hızda ve verimli bir koşuda ana enerji kaynağı yağ asitleridir. Ancak yağdan gelen enerjinin kullanılması için karbonhidrat metabolizmasının ara ürünlerine ihtiyacı vardır. Sadece yağ yakarak

koşamayız. Metabolik olarak yorgunluğu belirleyen yağların değil, karbonhidratların tükenmesidir. Çünkü yağ depoları neredeyse sınırsız, ancak karbonhidrat depoları çok kısıtlıdır. Bu nedenle karbonhidratlar çok az miktarda depolanmış olmalarına rağmen koşuyu sürdürebilmek için kritik önemdedirler.

Kas içinde kullanıldıkça azalan glikojen, kan şekerinin hücreye emilmesiyle yerine konabilir. Koşudan sonra alınan karbonhidratlı gıdalar bunu kolayca sağlar. Uzun koşular sırasında da ağızdan karbonhidrat olarak glikojeni yenileyebilir ve mesafemizi uzatabiliriz. Ama bu hemen her zaman tüketimin altında kalır. Ağızdan sürekli karbonhidrat olarak yağ dokumuzun tamamını kullanacak kadar uzun koşmayız.

Koşarken enerji kaynağı olarak yağ dokusu

Zaman zaman göbeğimizdeki, kalçamızdaki veya bedenimizin başka yerlerindeki birikmiş yağ dokusuna dış görünüşümüzü bozduğu için kızsak da o bizim çok önemli bir organımızdır. Ancak elbette çok fazla olması sağlığını olumsuz etkiler. Yağ dokusunda o kadar çok enerji depolanabilir ki, bir anda salınıp, ısıya dönüşecek olsa yanarak ölürdük. Yağ dokusu aslında bizi yiyeceklerle aldığımız yüksek enerjinin yakıcı etkisinden korur ve onu gerek duyduğumuzda, en uygun şekilde kullanmamızı sağlar. En zayıf görünen insanların bile bedenlerinde onları uzun süre yaşatacak ve hareket ettirecek miktarda yağ enerjisi vardır. Örneğin, vücut ağırlığının yüzde 15'i yağ olan 75 kiloluk bir insanın bedeninde 11 kilogram yağ vardır. 1 kilogram yağ dokusu yaklaşık 7000 kalorilik enerji içerir. Teorik olarak bu insanın 150 kilometreyi hiç durmadan ve dışarıdan enerji almadan koşabilmesi gerekirdi. Ama böyle olmaz. Bedenimizde yağ olarak depolanmış yüksek miktarda enerjiye rağmen yoruluruz. Çün-

kü kas içindeki karbonhidratlar tükenirse kaslar artık yağı enerji kaynağı olarak kullanamaz hale gelir. Bu, metabolik yorgunluktur.

En rahat ve uzun süreli koşu, enerjinin büyük ölçüde yağ dokusundan gelen yağ asitlerinden sağlandığı koşullarda gerçekleşir. Bu durumda kas içindeki glikojen şeklinde depolanmış karbonhidratlar yavaş tüketilir ve proteinlerin enerji kaynağı olarak kullanılmasına gerek kalmaz. Ancak yukarıda değindiğimiz gibi, enerjinin büyük ölçüde yağ dokusundan karşılandığı bu koşullarda bile karbonhidrat kullanımının sınırlı olması olanaksızdır.

Yağlar yanmak için karbonhidrat metabolizmasından gelen ürünlere gerek duyar. Karbonhidratlar yağı tutuşturan çıra gibidir. Kaslarımız çok fazla miktarda yağı yakabilir. Yeter ki kas içindeki glikojen tüketilmemiş olsun.

Yağ asitlerinin kaslar tarafından enerji elde etmek üzere kullanılabilmesi için karbonhidratlar dışında ayrıca oksijen de gerekir. O yüzden buna aerobik metabolizma denir. Sprintler dışındaki koşular yine bu sebeple aerobik egzersiz kategorisinde sınıflandırılır. Etkin ve verimli koşu, oksijenin kaslara yeterince getirildiği ve kullanıldığı bir durumda olabildiğince yüksek oranda yağ asitlerinden enerji elde edilerek, karbonhidratların ekonomik kullanıldığı koşudur. Antrenman yaparak geliştirdiğimiz ve performansımızı en çok artıran özelliğimiz, kaslarımızın oksijen ve yağ asitlerini kullanma yeteneğinin artışıdır.

Koşarken enerji kaynağı olarak proteinler

Proteinler çok değerlidir ve organizmamızda yapıtaşı olarak görevlendirilmişlerdir. Bu nedenle bedenimiz proteinleri olabildiğince yakıt olarak kullanmamaya çalışır. Koşu sırasında proteinler ancak başka çare kalmayınca yakılma-

ya başlanır. Kas içinde glikojen bitip, yağ dokusundan gelen enerji artık kullanılamamaya başladığında yani yorgunluk sınırının çok üstünde koşuya devam ediliyorsa enerji protein yıkımından karşılanır. Bu istenen bir durum değildir. İlk yıkılan kaslarımızın proteinleridir. Yani karbonhidrat açığı var ve koşu uzun sürerse kasların kendini yakarak hareket ettiği bir durum oluşur. Dışarıdan protein almak bu durumu değiştirmez ve kas proteinlerini korumaz. Fazla protein alan kişilerde yıkım ürünlerinin aşırı düzeylere çıkması vücudumuza zararlı etki eder. Proteinlerin korunması için yapılması gereken, iki saati aşan koşularda ve sonrasında yeterli karbonhidrat alarak kaslarımızı ve onların değerli proteinlerini yakıt olmaktan kurtarmaktır.

Enerjinin kaslarda kullanımı

Şimdi kas hücresine gelen enerjinin koşarken orada nasıl kullanıldığına göz atalım. Yani sadece bir kas hücresinin içine ve daha yakından bakıyoruz. Yukarıda değindiğimiz gibi, enerji tüm hücrelere olduğu gibi kas hücresine de karbonhidrat, yağ ve protein olmak üzere üç farklı şekilde gelir ve burada ancak çok az miktarda depolanabilir. Yani uzun süreli olarak hareket eden kaslara sürekli bir enerji akımı olmalıdır.

Hücreye gelen farklı enerji kaynakları oldukları şekilde kullanılamazlar. Hücreler sadece ATP'nin (adenozin trifosfat) parçalanmasıyla açığa çıkan enerjiyi kullanabilir. Yani enerji sağlayacak her molekül önce ATP oluşturmalıdır. Enerjinin verimli bir şekilde ATP'ye dönüşümü mitokondride gerçekleşir. Mitokondri dışında ATP oluşması verimsizdir, ancak acil durumlarda enerji sağlamaya yarar. Mitokondriye girebilmek için ister yağ ister karbonhidrat ister protein olsun tüm kaynaklar önce kas hücresi içindeki sıvıda parçalanır, sonra da ortak ve evrensel bir moleküle dönüşür: ase-

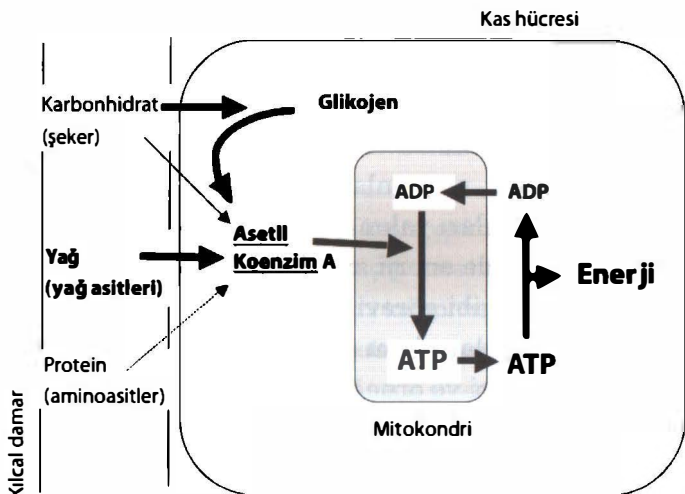
til koenzim A. Her bir molekül ne kadar çok enerji içeriyorsa o kadar fazla asetil koenzim A oluşturur. Bu molekül evrimin içimize koyduğu yaşamımızda ve yaşamamızda müthiş etkileri olan mucizevi mitokondrinin anahtarıdır. Değişik kaynaklardan gelen enerjiyi mitokondriye taşır.

Mitokondriler hücrelerimizin içinde onların yaşamasını ve işlevlerini gerçekleştirmesini sağlayan küçük enerji santalleridir. Büyük bir hızla hücre içindeki ATP'yi yenilerler. Hücre içi sıvıda enerji kaynaklarının parçalanmasıyla oluşan asetil koenzim A'lar, mitokondrinin zarlarında elektron taşıma zinciri denen bir dizi reaksiyonla ATP'ye dönüşür. Hücrede yeterince oksijen varsa enerji kaynaklarının ATP oluşturması çok daha etkin ve verimli olur. Mitokondriler evrimin erken dönemlerinde tekhücreli atalarımızın oksijen varlığında yaşayabilmek için içlerine aldıkları başka tekhücreli canlıların devamıdır. Sayıları ve işlevsellikleri hücrenin gereksinimlerine göre artıp azalabilir. Enerji ihtiyacı ve oksijen kullanımı artan hücrede mitokondriler hızla çoğalırlar. Bunun en belirgin örneği koşan bir insanın kas hücrelerinde yaşanır. Çünkü enerji ve oksijen kullanımı en yüksek düzeye çıkabilen doku kaslarımızdır. Düzenli olarak limitlerini zorlayarak hareket eden kasların içindeki mitokondriler büyük bir hızla artarlar. Bu koşu, performansımızı artırdığı gibi, sağlığınıza da harika etki eder. Mitokondrilerin sayıca fazla ve aktif olmaları sağlığımızın en önemli göstergesidir.

ATP biyolojik sistemlerde evrensel enerji taşıyıcıdır. Hiçbir hücre ATP üzerinden gelmeyen bir enerjiyi kullanamaz. Lisede öğrenciyken biyoloji öğretmenini ATP'yi, yaşamımızı sürdürmekte gereken hizmetleri almamız için gereken geçerli bir para birimine benzetmişti. Bu molekülü daha iyi anlatan bir metafor bulamadığım için para birimi benzetmesini hâlâ kendi derslerimde de kullanıyorum.

ATP, adenozin molekülüne üç tane fosfat atomunun bağlanmasıyla oluşmuş bir moleküldür. Fosfat bağları çok yüksek miktarda enerjiyi depolayabilir. Bu üç fosfattan sıklıkla birinin, bazı durumlarda ikisinin molekülden ayrılması enerjiyi açığa çıkarır. O enerji hücresel bir işlevde kullanılır. Ayrılan fosfatlar mitokondriye dönerek tekrar ATP oluşturmak üzere adenozine bağlanır, yani bir anlamda onu şarj ederler. Sonra ATP tekrar parçalanır ve açığa çıkan enerji tekrar kullanılır. Bu döngü her bir hücre içinde saniyede binlerce kez tekrarlanır. Enerji kaynakları kaslarımızın içindeki az sayıda ATP molekülünü yıldırım hızındaki bir döngüyle yeniler. Böylece koşmayı sağlayan kas hücrelerinde kimyasal enerji kesintisiz ve etkin bir şekilde kinetik enerjiye yani harekete dönüştürülür.

Mitokondri



Şekil. Koşarken kas hücresine dışarıdan enerji gelişi ve kullanımı (okların kalınlığı enerji akışındaki etkinlikle ilişkilidir).

Koşarken zamana göre devreye giren enerji sistemleri

Koşmayı sağlayan kas hücresine de diğer tüm hücreler gibi enerjiyi yalnızca ATP sağlayabilir. Tüm metabolizmanın işleyişi hücrelerin içinde ATP oluşturmak içindir. Koşunun değişik zamanlarında farklı enerji sistemleri ATP'yi yeniler ve kas hareketlerinin sürdürülmesini sağlarlar. Çünkü koşunun değişik anlarında bedenimiz metabolik olarak farklı durumdadır. Mesela, koşu başlangıcında durmakta olan kasların aniden harekete geçebilmesi için çok acil ve hazır bekleyen enerji gerekir. Uzaktaki kaynaklardan enerji sağlayacak zaman yoktur. Hatta kasın içindeki glikojen bile yıkılmak için reaksiyonlar gerektirdiğinden bu ilk harekete katkıda bulunamaz. Hızlı ve acil enerji sağlayan sistemler önemli ancak verimsizdirler. Çabucak tükenirler. Bir enerji sistemi ne kadar çok reaksiyon gerçekleşmesini gerektiriyorsa o kadar geç devreye girebilir. Ama aynı ölçüde verimli ve sürdürülebilirdir. Koşumuzun devamlılığını sağlayan, enerji sistemlerinin saniyeler içinde görevi birbirine devretmesidir. Bu, ateş yakarken önce kibritin, sonra kâğıdın, çıranın, küçük odunların ve daha kalın odunların tutuşması gibidir. Kibritle veya kâğıtlarla ısınamayız, ama onlar daha verimli enerji kaynaklarını yani kalın odunları yakmaya başlamak için gereklidir.

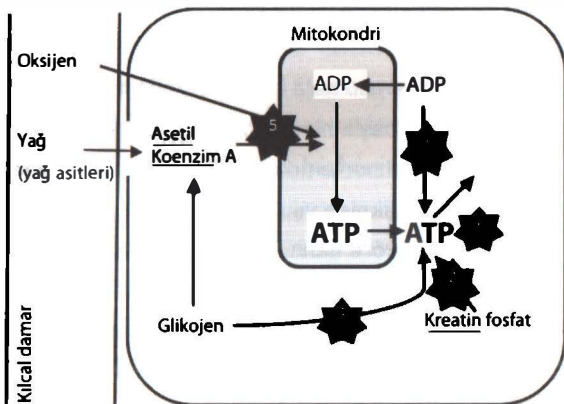
Biz fark etmesek de enerji sistemleri tıpkı bir bayrak yarışındaki koşucular gibi görevi birbirine devrederek koşuyu sürdürmemizi sağlarlar. Aynı şeyi yapıyor yani koşuyor olsak da koşunun birinci ve örneğin yirminci dakikalarında bedenimiz metabolik olarak tamamen farklı durumdadır.

Koşmaya başladıktan sonra zaman sırasıyla şu enerji sistemleri görevi birbirine devrederek çok kısa süre içinde sürdürülebilir kaynaklarla desteklenen bir koşuyu başlatırlar. Her bir sistem bir sonrakinin fitilini ateşler.

- ♦ 1. saniye: Dinlenmiş kasın içinde zaten hazır olarak ATP şeklinde bekleyen enerji kullanılır. Kas içindeki ATP'nin miktan o kadar azdır ki, sadece bir saniyelik harekete enerji sağlayabilir. Yalnızca sağ ve sol bacaklarımızla atacağımız ilk iki adımı destekleyebilir. Yıkılan bu ATP'ler yeni kaynaklardan beslenip tekrar oluşmazlarsa hareket devam edemez. Yani kibrit, kâğıdı tutuşturmazsa ateş başlamaz.
- ♦ 2-6. saniyeler arası: Hazırda bekleyen ATP'ler hareketi başlatıp, yıkıldıktan sonra bunların acilen yenilenmesi gerekir. Bir saniye sonra devreye ATP'yi çok çabuk yenileyebilen kreatin fosfat sistemi girer. Bu, tek bir reaksiyonu içerdiği için çok hızlı çalışır. Bu sistem 5-6. saniyeye kadar koşunun devam etmesini sağlayabilir. Sonra o da tükenir. Ancak bu 5-6 saniyelik kısa süreli hareket beynimize ve metabolizmamıza koşunun başladığı mesajını verir. Bu ilk saniyelerde tüm vücutta bir enerji seferberliği ateşlenir.
- ♦ 6-15. saniyeler arası: Myokinaz enzimi fosfatları ayrı ayrı enerji vermiş ADP'leri birleştirerek yeniden kullanılabilir hale getirir. Bu ilk üç sistem verimli ve sürdürülebilir enerji kaynaklarıdır. Sadece koşunun başlangıcını destekleyebilirler. Bu, onların önemsiz olduğu anlamına gelmez. Onlar olmazsa koşu başlayamaz. Acil sistemler bedenimizdeki büyük enerji kaynaklarının kullanılmaya başlaması için zaman kazandırır ve onları ateşlerler. Böylece çıra da tutuşur.
- ♦ 15. saniye-2 dakika arası: Hâlâ kasta verimli bir koşuyu destekleyecek oksijen akımı başlamamıştır. Ama hücre içindeki enerji akımı hızlanır. Oksijensiz ortamda karbonhidrat kullanımı devreye girer. Kas içindeki glikojen yıkılarak şekere, o da enerjiye dönüşür. Bu, öncekilere göre daha uzun süren 12 basamaklı bir reaksiyondur. Yaklaşık 15 saniye sonra devreye girmesi bu sebeptendir. Karbonhidratların bu şekilde kullanımı da verimsizdir. Çünkü oksijen desteği, yani solunumun ve dolaşımın hızlanmasının etkileri henüz başlamamıştır. Bu nedenle anaerobik sistem olarak adlandırılır. Kasa yeterli oksijen gelmemişse glikoz sadece lak-

tik aside kadar yıkılabilir ve asetil koenzim A'ya dönüşmediği için mitokondriye giremez. Az sayıda ATP oluşturarak koşunun ilk iki dakikasını destekler. Verimsiz sistemlerin kullanıldığı bu ilk iki dakikada yavaş koşmak kas içi glikojeni koruyarak koşunun süresini uzatır.

- ♦ 2. dakikadan sonra: Aerobik sistem devreye girer. Koşunun başladığını haber alan yağ dokusu, solunum ve dolaşım sistemleri kaslara verimli ve uzun süre enerji sağlayabilecek yağ asitleri ve oksijeni göndermeye başlar. Koşunun başlamasından 45 saniye sonra kaslara oksijen ulaşması artmaya başlar. Ancak bunun ana enerji sistemi haline gelmesi iki dakikayı bulur. Koşu artık kas hücresinin kendi kısıtlı olanaklarıyla sürdürdüğü bir aktivite olmaktan çıkıp tüm organizmanın desteklediği metabolik bir seferberliğe dönüşür. Artık başrol oyuncusu mitokondridir. Mitokondriler yağ asitlerini yakmayı tercih eder. Bu sürdürülebilir ve verimli bir enerji akış sistemidir. Bu aşamada ön planda yağlar enerji sağlasa da karbonhidrat ürünleri de onları yakabilmek için kullanılmaya devam eder. Ancak bunun oranı düşüp, verimi artar. Kullanılan şeker molekülleri de oksijen arttığı için asetil koenzim A'ya dönüşerek hücrenin enerji santrali olan mitokond-



Şekil. Koşarken zamana göre devreye giren enerji sistemleri.

riye geçerler. Böylece her bir şeker molekülü oksijenin az olduğu bir önceki aşamaya göre daha fazla enerji üretir. Bu durumda kas içindeki glikojen depoları çok daha ekonomik kullanılıp uzun süre dayanır. İkinci dakikadan sonra nefesimiz ve kalp atışlarımız düzene girer ve kendimizi daha iyi hissederiz. Bu, artık koşunun sürdürülebilir enerji sistemleri tarafından desteklenmeye başladığının göstergesidir. Koşu sırasındaki hızlanmalar ve yokuşlar karbonhidrat kullanım oranını artırıp yorgunluk sınırını öne çekse de bu da koşunun bir gerçeğidir. Antrenmanlı koşucular yüksek hızlarda bile kaslara oksijen ulaştırmayı başarıp yağ asitlerini yakmaya devam ederler. Aerobik sistemin kapasitesi, oksijen ve enerji akım hızı antrenmanla artırılabilir. Böylece gittikçe artan hızda koşularda bile oransal olarak az miktarda karbonhidrat kullanılarak koşu gerçekleştirilebilir. Koşu, yorulmadan uzun süre devam ettirilebilir.

Oksijen ve fitness

Bedenimizin oksijeni akciğerlerle kana alıp, kalp ve damarlarla kaslara ulaştırma yeteneği koşu hızımızı ve süremizi en çok belirleyen parametredir. Bu parametre aynı zamanda sağlığımızı, yaşam beklentimizi ve geç yaşlanmamızı belirleyen en önemli ölçüttür. Çok oksijen alıp bunu kullanıyor olmak bu gezegenle kurduğumuz bir bağıdır ve onun üzerinde daha uzun sağlıklı bir şekilde yaşamamızı sağlar.

Oksijenin varlığı kasların enerji metabolizmasını yöneten açıp kapama düğmesi gibi etki eder. Oksijen yeterliyse kaslar yağ dokusundan gelen sınırsız enerji kaynağı olan yağ asitlerini kullanarak çok daha verimli ve uzun süreli koşuyu destekleyebilirler. Yoksa yağları yakamadıkları için çabucak içlerindeki karbonhidratı tüketerek yorulurlar.

Bir koşucu antrenman yaptıkça koşmayı destekleyen tüm sistemlerin kapasitesi artar. Böylece daha uzun ve hızlı koşabilir hale gelir. Bu adaptasyonlar arasında en önemlileri kaslara yağ dokusundan enerji ile solunum ve dolaşım sisteminde oksijen akışının artmasıdır. Oksijen ve enerjinin kaslara aynı anda ulaşması gerekir. Çünkü oksijen olmadan enerji gelmesinin bir faydası olmaz.

Yaşamak için en çok gereksinim duyduğumuz şey nedir? Hava. Yiyeceksiz, hatta susuz uzun süre dayanabiliriz. Ancak nefes almadan dakikalar içinde ölürüz. Hava ve oksijen bizim

en temel ihtiyacımızdır. Bunun sebebi, oksijenin tüm hücrelerimizin metabolizmasında başrol oyuncusu olmasıdır. Oksijen alıyorsak yaşıyoruz, daha fazla oksijen alıp bunu kullanabiliyorsak daha fazla ve sağlıklı yaşayacağız demektir.

Oksijen, gezegenimiz atmosferinde adı yaşamla özdeşleşmiş bir moleküldür. Oksijenin dünyayı saran havaya salınıp, bugünkü düzeylerine ulaşması ilkel bakterilerin fotosentez yapmayı geliştirmesiyle başlar. Bu değişim evrimin hızlanmasına ve bunun sonucunda insanın ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. O gün bugündür oksijen canlıların metabolizmalarında baş aktördür.

Bir insan belli bir süre içinde en fazla ne kadar oksijen kullanabiliyorsa o kadar sağlıklı ve uzun ömürlü olur. Bu son derece geliştirilebilir bir özelliktir. Gelişme ise sadece kaslarımızın oksijen kullanım kapasitesinin artmasıyla olur. Bilinçli olarak karaciğer, böbrek, kemik hücrelerimizin oksijen kullanma yeteneklerini artıramayız. Ama kaslarımızla bunu başarabiliriz. Kasların oksijeni kullanımı hücrenin içindeki mitokondrilerin çoğalıp aktifleşmesiyle artar. Koşmak ve koşu performansımızı artırmak bilinen en etkili mitokondri çoğaltıcı etkiyi yapar.

Oksijen bedenimizde uzun bir yolculuk yapar. Daha doğru, bedenimizin her köşesini, her hücresini ziyaret eder. Biz her hücremize her saniye gerek duyduğu oksijeni servis edebilecek mükemmel gelişmişlikte organizmalarız. Bu lojistik harikası organizma çalıştıkça gelişir. Oksijenin yolculuğu şu üç bölümden oluşur:

- ✦ Solunum: Oksijenin havadan alınıp kanımızdaki alyuvarlara taşınması
- ✦ Dolaşım: Oksijenlenmiş kanın akciğerlerden emilip, dokulara pompalanması ve dokuların içindeki kılcal damarlarda dolaştırılması
- ✦ Dokuların oksijeni kullanıp metabolizma ve işlevlerini sürdürmeleri

Bunlardan hiçbirisi diğerinden daha önemli değildir. Bu zincirin bir halkası koparsa yaşamımız sona erer. Ancak gelişime en açık ve bizim etkileyebileceğimiz bölüm üçüncüsü, yani dokularımızın oksijen kullanımıdır. Bu etkiyi gerçekleştirebileceğimiz sadece kas dokusu ve onun oksijen kullanım yeteneğidir. Bunu yapmanın en etkin yolu ise koşmak, daha hızlı, daha uzağa ve daha zor koşullarda koşabilmektir. Yani antrenman yapmaktır. Antrenman yaparak solunum ve dolaşım sistemine ait ölçütler bir miktar gelişse de asıl değişim oksijeni talep ederek kullanan kaslarda olur.

Solunum

- a. **Akciğerlere nefesle hava alınması:** Oksijenin bedenimizdeki yolculuğunun başlangıcı nefesimizdir. Hava ağız veya burun boşluklarımızdan girdiği anda nefes olmuştur. Nefesimiz harika bir mekanizmayla düzenlenir. Beyin pek çok parametreyi ölçerek nefesimizin sıklığını ve derinliğini ayarlar. Bu sebeple koşarken hemen nefesimiz sıklaşmaya ve derinleşmeye başlar. Böylece bedenimize giren oksijeni artırır. Nefesin sıklığı ancak belli bir sayıya kadar artabilir. Çünkü aşırı sık soluk almak oksijenin kana geçiş süresini kısaltır. Tam ters etki yapar. Hepimizin akciğerlerinin hava alma kapasitesi günlük yaşamda gereksinim duyduğumuzun zaten çok üzerindedir. Bu rezervimiz yüksek olduğu için koşarak pek gelişmez, çünkü zorlanmaz. Değişmesine gerek kalmaz. Nefesimizi her şeyi ölçen beynimizin otomatik kontrolüne bırakmak gerekir. Nefes öğrenilemez, zaten bilinir.
- b. **Oksijenin kana geçişi:** Hava akciğerlerimizdeki hava kesecikleri olan alveollerin içine alınır. Bunların duvarlarındaki kılcal damarlarla temas ederek içindeki oksijeni kana geçirir. Koştukça kılcal damar ağının yoğunluğu artar ve oksijenin kana geçişi artar. Bu, antrenmanla gelişen önemli solunum parametrelerinden biridir.

- c. **Solunum kasları:** Solunum aslında bir kas hareketidir. Kendisi de bir kas olan diyafram ve göğüs duvarındaki diğer kaslar kasılarak göğüs kafesinde negatif basınç oluşturur ve havayı akciğerlere çeker. Koşarken kasılmalarını artırıp, sıkılaştıran yalnız bacak kaslarımız değildir. Solunum kasları da daha çok oksijene gerek duymaya başlarlar. Hatta solunum kasları dinlenme durumundayken aldığımız oksijenin yüzde 3-5'ni kullanırken, koşarken bu yüzde 10'lara çıkar. Koştukça solunum kaslarımızın içindeki mitokondri-ler de artar. Bu bizim performansımıza ve sağlığınıza iyi etki eder.

Dolaşım

- a. **Kalp:** Kalbimiz bir kastır. Kendine has özellikleri olan, eşsiz bir kas. Koşmaya yanıt olarak kalp hızımız artmaya başlar. Kalp hızının artışı, kaslar tarafından oksijen talebinin artmasına kısa vadeli bir çözümdür. Tıpkı solunum sıklığı gibi, kalp hızı da belli bir sayının üzerine çıkınca kalbin oksijenli kanla doluş süresi kısılır ve verim düşmeye başlar. Ancak koşup antrenman yaptıkça kalp hızının artış yanıtı azalır. Biz aynı hızla, ama daha düşük kalp atım sayısında koşmaya başlarız. Yani her bir kasılmanın verimliliği artar. Çünkü her atımda pompalanan kan miktarı çoğalır ve kalp daha güçlü kasılır. Bunu yaptıkça daha da güçlenir. Daha fazla oksijenli kanı alıp pompalıyor olabilmek koşu performansının yanı sıra kalbin kendi sağlığı için de harika etki eder.
- b. **Kan ve hemoglobin:** Solunumun hızlanıp etkinleşmesi, kalbin daha güçlü çalışması koşan kaslara enerji metabolizmaları için gereken oksijeni ulaştırabilmek içindir. Ulak, kan ve alyuvarların içindeki hemoglobin adındaki özel bir proteindir. Hemoglobin oksijeni akciğerlerde bağlar, taşır ve bunu dokularda bırakır. Hemoglobinin oksijeni bağlama yeteneği ve bırakma yeteneği duruma göre artıp azalır. Koşarken kanda oluşan kimyasal değişiklikler hemoglobinin oksijeni akciğerlerden daha kolay alıp, kaslarda daha kolay bırakmasını sağlar.

Kandaki hemoglobin miktarının artması oksijen taşıma kapasitesini yükseltir. Bu nedenle performansı artırır. Kan transfüzyonu ve eritropoietin hormonu (epo) hemoglobin konsantrasyonunu yükseltir. Bu sebeple epo en sık kullanılan doping yöntemlerinden biridir. Ancak bu etki kısa sürelidir. Epo kullanımı dü-rüstçe yarışmayı engelleyip, etik olmamasının yanı sıra uzun vadede performans düşürücü ve sağlığa zararlıdır. Epo ve benze-ri ajanlar, kanın yoğunluğunu artırır ama akışkanlığını azaltır. Bu da verim ve sağlık açısından olumsuz etki eder. Koşmaya en iyi adaptasyon kanın yoğunluğunun değil, hacminin yani sıvı kısmı-nın ve dolaşım hızının artmasıdır. Bedenimiz kasların artan oksijen gereksinimini büyük ve hantal kamyonlarla değil, küçük ama kıvrak ve hızlı araçlarla karşılamayı tercih eder. Kanın sıvı kısmı-nın artması ona daha akışkan özellik kazandırır. Pek çok müthiş koşucunun alyuvar sayıları ve hemoglobin düzeyleri şaşırtıcı bir şekilde bir miktar düşüktür. Ancak kanda oksijen taşıma hızını yükselten bu değişim performans ve sağlık açısından olumlu etki eder.

- c. **Kan akış trafiği:** Tüm hücrelerimiz için kan yaşamsal önemdedir. Aktive olan dokular kana daha çok gereksinim duyarlar. Dinlenme konumundakilerin de ihtiyacı göreceli olarak azalır. Kanın gereksinim duyulan yerlere yönlendirilmesi beyin tarafından yönetilir. Koşarken oksijen gereksinimleri çoğalan kasların kan akımı defalarca kat artar. Buna deri kanlanması da eşlik eder. Çünkü deri, ısınan bedenimizi terleme yoluyla soğutur. Kana fazla gerek duymayan örneğin mide-bağırsak gibi sistemlerin kan akışı ise görece azalır.
- d. **Kılcal damar yoğunluğunun artışı:** Antrenman yaptıkça kaslar içindeki kılcal ağı zenginleşir ve daha sık bir örgü halini alır. Böylece oksijene gereksinimi olan kaslar oksijeni daha kolay içlerine çekerler. Bu, koşmakla geliştirdiğimiz adaptasyonların önemlilerinden biridir.

Kasların oksijeni kullanması

Koşu sırasında solunum ve dolaşımın sıklaşıp etkinleşmesi, kaslara daha fazla oksijen getirebilmek içindir. Yani esas aktör son kullanıcı olan kaslardır. Bir malı çok üretseniz ve güçlü bir lojistik ağıyla dağıtsanız bile tüketiciler onları kullanmazsa bunun hiçbir anlamı kalmaz. Hatta oksijen dokular tarafından kullanılmayacaksa solunum ve dolaşım sistemlerinin aktivasyonu yarar değil zarar verir. Deyim yerindeyse, kasların oksijeni kandan emiş yeteneğinin artması, koşu performansı ve sağlığınıza etkisi en yüksek değişimdir. Kaslarımız oksijeni koşma sırasında özellikle yağ asitlerini yakmak için kullanırlar. Oksijenli ortamda hücrelerin metabolizması etkinleşir ve verim kazanır. Mitokondrilerimizin sayısı ve aktiviteleri artar.

Kas

Koşma, binlerce kas lifinin birbiriyle uyumlu kasılıp gevşemesiyle gerçekleşir. Beynimizin koşmayı yönetmesi, enerji ve oksijenin kaslara büyük bir hızla aktarılması hep bunun içindir. Sinir iletiliyle gelen uyarı kası ulaştığında onun kasılmasını sağlar, bir anlamda onu ateşler. Ateşlenme uyarısı alan kasın içinde kalsiyum açığa çıkar. Kalsiyum, aktin ve miyozin adı verilen proteinlerden oluşan yapının kasılmasına sebep olur. Aktin ve miyozin iç içe geçen teleskopik yapıda proteinlerdir. Aktin, miyozinin içine girer ve kasılma gerçekleşir. Uyarı bittikten sonra kalsiyum depolandığı yere geri döner, kas gevşer. Koşarken binlerce kas lifi için bu hareket binlerce kez tekrarlanır.

Kas liflerimiz genel olarak iki farklı yapıdadır: hızlı kasılan lifler ve yavaş kasılan lifler. Farklılık, miyozin molekülündedir. Yavaş kasılan lifler, hızlılardan daha dayanıklıdır. Her kasın içinde değişik oranlarda hızlı ve yavaş kasılan lifler bulunur. Bunların oranı o kasın genel özelliğini belirler. Değişik kas liflerinin mitokondri ve kılcıl damar yoğunlukları, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında kullanılan enzimlerin düzeyi ve kasılma hızları farklıdır.

Kas tipleri birbirine dönüşüm gösterebilse bile bu değişim oldukça uzun bir zaman içinde gerçekleşebilir. Sprinterlerde hızlı, uzun mesafe koşucularında ise yavaş kasılan lifle-

rin bulunduğu kaslar ağırlıktadır. Bir görüşe göre, Afrikalıların yavaş kas tiplerindeki artış ve uzun mesafelerdeki başarıları çocukluktan beri çok uzun mesafeler koşmak zorunda olmalarından kaynaklanmaktadır. Çünkü Afrika'da günlük yaşam koşarak sürdürölmek zorundadır.

Her bir kasın içindeki lifler beyinden ayrı ayrı sinirsel uyarılar alırlar. Binlerce lif farklı kasılma düzeyleriyle milyonlarca farklı hareket yaratabilir. Koşarken herhangi iki adımımız birbirinin aynısı değildir. Her birinin büyüklüğü, yere basma açısı, kuvveti değişkenlik gösterir. Kaslarımız çok büyük bir güç üretebilir. Örneğin, bir kas içindeki çok sayıda lifin aynı anda ve güçlü bir şekilde kasılması, kasa bağlandığı yerde kemiğı bile koparabilir. Beynimiz bunu bilir. Güçlerini kontrol ederek kaslarımızın kemiklerimizi kırmasına izin vermez.

Koşarken kasların liflerinin kasılmasının oranları hıza ve zorluğa göre değişir. Hızlanmak istediğimizde, yokuş çıkarken kasın içindeki daha fazla lifi kasarız. Bazı lifler de koşarken bile gevşek kalır. Diğerleri yorulunca beynimiz onları devreye sokar. Böylece aynı kas içindeki lifler nöbetleşe çalışarak daha uzun ve verimli bir koşuyu destekleyebilirler. Bu sebeple antrenman sırasında değişik hızların ve eğitimlerin kullanılması dayanıklılığımızı artırır.

Koşuda biyomekanik etkiler ve verimlilik

Verimlilik ve sürdürülebilirlik, gerek canlı gerekse cansız tüm sistemler için çok önemli kavramlardır. Verimsiz sistemler kaynaklarını tüketip, erkenden dururlar. Kaynakları ekonomik kullanıp, yavaş tüketmek verimlilik artışı anlamına gelir. Bu kavramlar koşma esnasında son derece somut olarak karşımıza çıkar.

Koşu sırasında her basıpta yere enerji aktarılır. Bu enerji yerden tekrar bedenimize yansır, yukarı ve ileri doğru fırlatılırız. Her adımda ne kadar çok enerjiyi vücudumuza geri alabilirsek koşu o kadar verimli olur. Yere kaybettiğimiz enerji ise verimlilik kaybıdır.

Koştığımız zeminin özellikleri koşunun verimliliğini etkiler. Örneğin, kumsalda koşarken bastığımız yumuşak zemin enerjinin çoğunu soğurur ve düşük verimlilikte bir koşu yapmamıza sebep olur. Böyle parkurlarda koşabildiğimiz mesafe ve hız azalır.

Koşunun verimliliğini etkileyen yalnızca zemin değil, aynı zamanda bedenimizdir. Kendi gücümüzle ve herhangi bir aletin yardımı olmadan en hızlı ve uzun süre yalnızca koşarak hareket edebiliriz. Kabaca koşmanın sadece bazı kasların ritmik olarak kasılıp gevşemesiyle oluştuğu düşünülebilir. Bu doğru olmakla beraber koşmamızı kolaylaştıran başka etkiler de vardır. Bunların en önemlisi biyomekaniktir.

Koşarken her adımda yaylanarak harekete katkı ve denge sağlarız. Bu, kasların ve tendonların esnekliğiyle yakından ilgilidir. Yerçekimini ileri doğru harekete dönüştürmek için dokularımızın özelliklerinden faydalanırız. Yaylanma etkisi bir önceki adımdaki potansiyel enerjiyi sonraki adımda kinetik enerjiye dönüştürür. Bunun optimum kullanımı koşunun verimliliğini yüzde 30-40 gibi çok yüksek bir oranda etkiler.

Yere iniş sırasında kasların ve tendonların gerginliği, sonraki adımda yaylanabilme yeteneğinin en önemli belirleyicisidir. Bu, enerjinin olabildiğince yere yansımayıp, bedenimizde kalmasına yardımcı olur. Koşarken yalnızca bacaklarımızda bulunan ve bizi ileri doğru iten kasları kullanmayız. Bacaklarımızdaki ve gövdemizdeki diğer kasları, yerin vücudumuzu itiş anının gücünü artıracak şekilde gerer veya gevşetiriz. Bir anlamda, her adımda vücudumuzu bir yay gibi kurar ve boşaltırız. İniş anında kaslar ne çok kasılmış ne de çok gevşek olmalı, en uygun gerginlikte bulunmalıdır. Bu özelliğin bir tanımı yoktur. Deneyimle elde edilir. Yıllar içinde koştukça insan en uygun kas ve tendon gerginliğini hisseder ve bunu kullanmaya başlar. Bunu bir topun sekmesine benzetebiliriz. Ne içi su dolu çok sert ve gergin olan ne de havası sönmüş çok inik bir top yeterince zıplar. Topun en fazla sektiği bir gerginlik düzeyi vardır. Koşma sırasında bedenimiz de bu yönden bir topa benzer. Biz her adımda yere konmadan önce bedenimizin sertliğini ayarlarız. Onu rahatça sıçrayan bir topa dönüştürürüz. Bunu yapmayı deneyim kazandıkça kendiliğinden öğreniriz.

Vücudumuzun koşarken yaylanarak güç almasında ayağımızın anatomik yapısının da büyük katkısı vardır. İnsan ayağı başka hiçbir canlının sahip olmadığı bir fonksiyonel anatomi harikasıdır. Topuktan bacağın arkasına uzanan esnek aşil tendonu ve ayak tabanının kavisli yapısı bizi her adımda kolayca ileri doğru fırlatır. Ayrıca ayağın küçük ke-

miklerden oluşmuş olması ve bunlar arasındaki kaslar da esneklik sağlar. Ayağımız yere basma etkisine çok duyarlıdır. Yerle temastan saliseler önce ayak küçük kasları kasılıp kendimizi ileri fırlatmak için en uygun gerginlik düzeyine gelir.

Koşu verimliliğini etkileyen biyomekanik unsurlardan biri de adım uzunluğudur. Adım uzunluğu koşunun hızını belirler. Daha uzun adımlar daha hızlı koşu demektir. Ama bunun bir üst sınırı vardır. Çok kısa ve çok uzun adımlar verimliliği düşürür. Koşunun hızına ve koşucunun beden yapısı ve performansına göre optimum adım uzunluğu her an değişir.

Bazı araştırmalar ayağın ön kısmı üzerine yere inip, topuğu yere koymadan yaylanmanın daha verimli olduğunu gösterirken, diğerleri koşu ayakkabılarının en esnek bölümünün topuk kısmı olduğunu, bunun üzerine inmenin verimli olduğunu iddia etmektedir. Aslında bunu kendimiz koşu sırasında değiştirerek kullanırız. Hızlı bir koşu sırasında genellikle ayağın ön kısmından sıçrarız. Yavaş koşarken veya yorulmaya başladığımızda daha çok topuk üzerine ineriz. Böylece ayağımız saniyenin çok küçük bir bölümünde dahi olsa yerde daha fazla kalır ve biraz dinlenme olanağı buluruz. Yani biyomekaniği gereksinimlere göre fark etmeden de olsa değiştiririz.

Koştığımız zemin de yere basma şeklini etkiler. Yol koşucuları daha çok ayağın ön bölümüne, arazi koşucuları ise daha çok topuğa inme eğilimindedirler.

Kolların salınımı ve vücudun üst kısmının yanlara doğru hareketi de önemlidir. Kollar ve gövde, ayak yere değdiğinde yaylanma için en uygun beden şeklini sağlar. Bunların katkısı verimliliği artırır, aşırı olması düşürür. Yalnızca kol hareketlerinin koşu verimliliğine katkısı yüzde 5'e yakındır.

Bacaklarımızın bölümlerden oluşması, bunlar arasındaki açılar ve değişik bölümlerdeki kasların değişik oranda kasılması esnekliği artırır, koşmamızı verimli hale getirir. Ağırlık, bedenin şekli, bacakların uzunluğu ve kalınlığı, leğenke-

miği genişliği, vucut yağ oranı gibi yapısal etkenler de verimliliği etkiler. Örneğin, Doğu Afrikalı koşucuların uzun mesafe koşularındaki başarısının nedeni, bir ölçüde bacak ağırlıklarının kemik yapılarına göre hafif olmasıdır.

Biyomekanik etkiler olmasaydı metal bir robot gibi enerjimizin çoğunu yere bırakarak ve verimsiz bir şekilde koşardık. İnsan koştukça ve antrenman yaptıkça en çok gelişen ölçütler arasında biyomekanik verimlilik ön sıralarda gelir.

Adım ve koşu stili

Adım, koşunun en temel birimidir. Adım bir ayağın yere temasıyla başlar. Diğer ayağın yere inişiyle bir sonraki adıma geçilir. Her adım biraz da bir sonrakinin hazırlığıdır. Böylece enerji bir adımdan diğerine aktarılarak geçer ve büyük bir akıcılıkla koşarız. Her adımda, öncekinin etkisi büyüktür. Örneğin, koşuya başladığımız ilk adımla, hızlandıktan sonraki adımlar birbirinden farklıdır. Çünkü ilk adımda bir öncekinden aktarılan enerji ve esneklik yoktur.

Koşu sırasındaki adımlarımızın hiçbirisi birbirinin aynısı değildir. Koştuğumuz zeminin eğiminin, ne kadar yorulduğumuzun, hatta zihnimizde taşıdığımız duygular ve düşüncelerin adım üzerinde etkisi vardır.

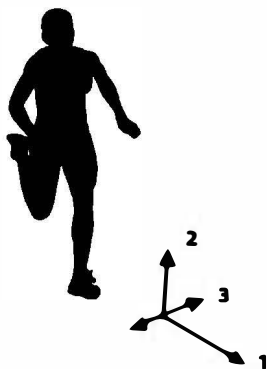
Her adımın başlangıcı ileri ve yukarı, sonu ise ileri ve aşağı doğru harekettir. Yani adım sırasında çıktığımız bir maksimum yükseklik vardır. Çok yukarı sıçramak enerjimizin ve kullandığımız oksijenin gereksiz tüketimine yol açar, yerden çok az yükselmek de ileri doğru ivmemizi düşürür. Adımları çok sıklaştırmak yerdeki sürtünme ve enerji kaybını artırır. Her adımda hangi yüksekliğe çıkacağımız beyin tarafından ayarlanır. Deneyim kazandıkça bu yeteneğimiz de gelişir.

Her bir adımda bedenimiz üç farklı yöne doğru hareket eder:

İleri doğru: Koşmanın amacı ileri doğru hareket yani yatay düzlemde ilerlemektir. İleri doğru hareket, koşudaki temel yer değiştirilmedir.

Yukarı doğru: Ayaklarımızı yerde sürüyerek koşmayız. Bu sebeple ileri doğru adım atsak da bunun için az veya çok yukarı doğru sıçramamız gerekir. Sıçramaya harcadığımız enerjinin önemli bir bölümünü, sonraki adımda bunu ileri doğru yaylanmada kullanarak geri alırız.

Yanlara doğru: Bacaklarımız vücudumuzun ekseninin yanlarında yer aldığı için bedenimiz koşarken ister istemez her iki yana salınım yapar.



Bir koşunun verimliliği, harcanan enerjinin ne kadarının ileri doğru harekette kullanıldığına bağlıdır. İleri doğru hareket verimli, yukarı hareket belli bir ölçüde verimli, yanlara hareketlerimiz ise enerji kaybıdır. Bu hareketlerin derecesi koşucunun deneyimi, beynin ekonomik ve verimli koşmayı zamanla öğrenmesi, zemin özellikleri, yorgunluk durumu gibi pek çok faktöre bağlıdır.

Koşmada deneyim çok önemlidir. Koştukça adımlarımız ve koşu stilimiz akıcılışır. Her adımda koşuya katılan tüm sistemlerin katkısı vardır. Kaslarımızın, eklemlerimizin, en

önemlisi de beynimizin. Biyomekanik etkiler, beynimizin çok ince ayarlarla vücudumuza esneklik kazandırmasıyla ilgilidir. Deneyim kazandıkça koşucunun ileri doğru hareketi artar, yukarıya ve yanlara doğru hareketleri azalır. Bilimsel çalışmalar, yıllar içinde koşunun biyomekaniğinin kendiliğinden değiştiğini göstermiştir. Nasıl ustalaşmış bir sürücü direksiyona geçtiğinde rahatça araç kullanır, acemi sürücünün gerginliği hareketlerinden anlaşılırsa, deneyimli bir koşucu da kendini belli eder.

Bununla birlikte dünyadaki tüm koşucuların stilleri birbirinden farklıdır. Koşu stili neredeyse parmak izi gibidir. İnsanların beden yapılarıyla ilgili olasılıklar sınırsız olduğuna göre stillerin farklı olması da doğaldır. Herkesin bedeninin yapısı, eklemlerinin açıları ve vücudundaki binlerce parametre birbirinden farklıdır. Bu sebeple bazı insanların koşması daha akıcı, bazılarının zorlanıyormuş gibi görünür. Koşu ve adım tekniği geliştirme ve öğretme iddiaları bugün ticari bir alan haline gelmiş durumda olmasına rağmen araştırmalar koşu tekniğini değiştirmeye çalışmanın performansı artırmadığını, hatta azalttığını gösteriyor. Ayrıca bunun sakatlık riskini artırabileceğine dair veriler de var. Bırakalım bedenimiz kendine en uygun şekilde koşsun ve deneyim kazandıkça bunu mükemmelleştirelim.

Koşmaya beynimizin bilinçli hareketlerden sorumlu kabuk bölgesiyle karar veririz. Ancak koşuya akıcılığı ve verimliliği kazandıran kabuk altındaki bölgelerin ayrıntıları yönetmesidir. Koşu stilimizi belirleyen küçük ayrıntılar biz düşünmeden kendiliğinden gerçekleşir. Bunlar zaten düşünerek değiştiremeyeceğimiz kadar kısa sürede olur. Değiştirmeye çalışmak, koşunun akıcılığını ve verimini artıracak yerde düşürür. Bunu geliştirmek için kabuk altı bölgelerin koşuyu ölçmesine ve onu akıcılaştırmasına izin vermek gerekir. Kısacası, bu gelişimler için sadece koşmak yeter.

Koşu ve adım tekniğiyle bilinçli olarak değiştirilebilecek tek şey adım uzunluğudur. Uzun adımlarla koşanlar topuk üzerine iniş yaparlar. Bu nedenle uzun bir adımdan sonrak i yere iniş sırasında yük en güçlü ve dayanıklı olan kalça eklemine değil, vücut aksının önünde kalan diz eklemine biner. Diz sakatlığı riski artar. Acemi koşucular daha sıklıkla uzun ve büyük adımlarla koşarlar. Çok uzun adımlar ayrıca koşmayan insanların günlük yaşamdaki küçük koşularında görülür. Örneğin, metro istasyonunda treni yakalamak veya sağanak yağmurda bir an önce kapalı bir yere ulaşmak istediğimiz zamanlarda. İnsan koştukça beyni bunu kendiliğinden keşfeder. Adımlar küçülür, sıklığı artar ve ağırlık merkezi vücut aksı üzerinde kalarak vücut eklemlerine eşit dağıtılır. Bir koşucu için deneyim çok şeydir.

Yorgunluk

Hiç yorulmasak ne güzel olurdu. Mesela, bedenimizde depolanmış yağ dokusunun tamamını kullanarak yüzlerce kilometre koşsak. Ya da en yüksek hızımızla yaptığımız sprintleri dakikalarca sürdürebilsek. Sıcak yapış yapış bir yaz günü yorulmadan her zamanki performansımızı koruyabilsek. Ama böyle olmaz ve yoruluruz.

Beynin temel görevlerinden biri, bedenimizdeki dengeyi korumaktır. Yaşamın devam etmesi buna bağlıdır. Bu dengeye homeostaz denir. Her koşu, dengeden bir sapmadır. Beynin bu sapmanın etkilerini ortadan kaldırmak için değişik sistemleri devreye sokar ve yeni bir denge kurulur. Koşmaya başladığımızda birkaç dakikada denge yenilenir. Daha üst düzeyde bir denge kurulur. Bu, organizmayı geliştirir.

Peki neden yoruluyoruz? Performansımızın sınırlarını ne belirliyor? Yorgunluk, koşunun arka planındaki bedensel işlevlerin, artık o düzeyde hareketi destekleyememeye başladığı noktadır. Yorulduğumuza karar verip, belirtilerini ortaya çıkaran beynimizdir. Koşmak, vücudumuzun değişik sistemlerinin katıldığı ve destek verdiği topyekûn bir seferberlik hareketidir. Değişik şartlardaki koşularımızda bazı sistemler daha çok katkıda bulunmak zorundadırlar. Örneğin, hızlı bir koşuyu sürdürebilmek için kaslarda artmış oksijen akımına, çok uzun mesafe koşabilmek için kaslarımızın içindeki gliko-

jene gereksinimimiz artar. Çok sıcak bir havada ise soğutma sistemleri limitlerine kadar zorlanır. Her sistemin bir rezervi vardır. Yorgunluk bazen bir, bazen de birden fazla mekanizmanın kapasitelerinin üst sınırlarına yaklaşılmaya hissedilmeye başlanır.

Beynimiz bedenimizdeki her şeyi ölçer. Sonra bu bilgileri işler, kaslara gönderdiği komutları yavaşlatıp azaltır. Bu sayede limitlerimizin çok üzerinde zorlayıp kendimize zarar vermemize engel olur. Bunu yapan, beynimizin bilinçdışı çalışan bölümüdür. Böylece yorulduğumuz halde istesek de çok hırslanıp, sağlığımızı tehlikeye atamayız. Yani yorgunluk, koruyucu ve dostça bir histir. Ancak biz sıklıkla yorgunluk duygusunu yanlış yorumlarız. Ondan korkar ve düşman gibi görürüz.

Yorgunluk çok sayıda faktörün bir araya gelmesiyle oluşur. İnsan bedeni gibi biyolojik sistemlerde pek çok unsur birbirine bağlıdır. Koşma sırasında oluşan genel aktivasyon bu sistemlerin birbirlerine bağıllığını ve birbirleri için önemlerini artırır.

Koşuyu destekleyen herhangi bir sistem için yorgunluk iki farklı temel mekanizmayla ortaya çıkar. Belli bir yorgunluk anında bunlardan biri ön planda olsa da diğeri de katkıda bulunur.

1. **Birikme yorgunluğu:** Hareket ettikçe ve daha hızlı hareket ettikçe kanda ve kas dokusunda bazı moleküllerin düzeyleri yükselmeye başlar. Kasa enerji sağlayan sistemlerin metabolizmalarının ara ürünleri birikir. Bunları etkisizleştirme mekanizmalarının kapasitesi aşılır. En ünlüleri laktik asit olmakla beraber böyle binlerce molekül vardır. Potasyum, amonyak, hidrojen iyonları artar, kas hücresinin içi asitleşir. Birikip, yükselen ısı da olabilir. Birikim belli bir düzeyin üstüne çıkınca enerji getiren reaksiyon zincirleri ve hareket yavaşlar. Çünkü beynin bütün olup bitenden hücre hücre, molekül molekül haberi vardır.

- 2. Tükenme yorgunluğu:** Bu çeşit yorgunlukta kaynaklar kullanılarak tükenir veya onları kasa getiren sistemlerin kapasitesi aşılır. Tükenen sıklıkla enerjidir. Enerjinin nasıl kullanıldığı tükenme hızını belirler. Tüm enerji kaynakları teorik olarak tükenebilse de pratik olarak sadece kas içindeki glikojen deposu azalır. Glikojen tükenme hızı, koşunun hızına, koşucunun antrenmanlılık düzeyine bağlıdır.

Oksijenin yetersiz kalmaya başlaması da bir çeşit tükenme yorgunluğudur. Koşan kaslara oksijen akımının aerobik metabolizmayı destekleyecek düzeyin altında kalması yorgunluğa sebep olur. Uzun mesafe koşmayı sağlayan ön planda aerobik enerji sistemidir. Tanım gereği bu sistemin kaslarda yeterli oksijen akımı olmasına gereksinimi vardır. Solunum ve dolaşım sistemlerinin kapasitesi de oksijen sağlanmasında çok önemlidir. Akciğer hastalığı veya kalp yetersizliği olan insanların çok kısa yürüyüşlerde bile yorulmalarının sebebi, oksijen tükenme yorgunluğuna çok erken girmeleridir.

Her yorgunluk, birikme ve tükenme yorgunluklarının değişik oranlardaki karışımıdır.

Beyin, bedenimizdeki binlerce parametreyi anlık olarak ölçüp yorulduğumuza veya yorulmadığımıza karar verir. Beynin ölçtüğü bu verileri alt alta sıralasak kitaplar dolusu yazı olur. Üstelik bilimsel çalışmalar her gün bu listeyi sayfalarca uzatıyor. Ancak kısa bir örnek vermek gerekirse:

Beynin yorgunluk kararını vermek için ölçtüğü bazı iç parametreler:

- ◆ Oksijen ve karbondioksitin kandaki ve beyindeki düzeyleri
- ◆ Kasta koşmayla ortaya çıkan veya miktarları artan atom ve moleküller (hidrojen iyonları, laktik asit, kalsiyum ve binlerce başka ürün)
- ◆ Kalp atım sayısı, dolaşım hızı ve dokuların oksijenlenme oranı

- ◆ Kas hücrelerinin iç sıvılarını asitlik durumu
- ◆ Kas içindeki toplam enerji miktarı, her kas lifinin içindeki glikojen düzeyi ve bunun hangi kaslarda hatta liflerde azalıp azalmadığı
- ◆ Kandaki tuzların konsantrasyonu
- ◆ Kanda koşmayla ortaya çıkan yüzlerce molekül
- ◆ Çok zorlanmaya başlayan kaslar varsa onlardan gelen ağrı uyarıları
- ◆ Isı üretimini gövdenin ortasındaki ısınin düzeyi ve ne hızla yükseldiği
- ◆ Duygusal durum, zihnin içindeki düşünceler, yarışın veya koşunun istediğimiz gibi gidip gitmediği

Beynin yorgunluk kararını vermek için ölçtüğü bazı dış parametreler:

- ◆ Koşunun bitmesine ne kadar kaldığı bilgisi
- ◆ O andaki hız ve arada hızlanıp yavaşlamalar
- ◆ Motivasyon, seyirci, tezahürat gibi görsel ve duyuşal uyarılar
- ◆ Diğer koşucuların durumu ve bunu kendimizinkiyile karşılaştırma
- ◆ Ayakkabı vurması, ayakta su toplamaları, tişörtün sürtünmesi, giysilerin ıslanması gibi mekanik ve acı veren uyarılar
- ◆ Ortamın ısısı, güvenli olup olmadığı

Beynimiz bu parametreleri yalnızca anlık olarak ölçmez. Ne hızla yükseldiklerini ve koşunun bitmesine ne kadar kaldığını da göz önünde bulundurarak aynen devam etmeye, yavaşlamaya veya durmaya karar verir. Örneğin, gövde ısımız yükselmiş, ancak koşunun bitmesine az kalmışsa buna dayanıp, koşuyu bitiririz. Ancak daha başlarda ısı artmışsa yorgunluktan dururuz. Bu nedenle özellikle yarışlarda zorlamaları sona saklamak daha iyi bir stratejidir.

Koşu sırasında ortaya çıkan yorgunluk hissi bizim sağlı-

ğımıza zarar vermez. Çünkü biz, bitip tükendiğimizi sandığımızımız anda bile hâlâ yüzde 15-20'lik bir rezerv kalmıştır. Bu sebeple yorgunluk sinyalleri hissettiğimiz anda yere yığılıp kalmayız. Bilinçli olarak yorgunluk sınırını zorlayıp koşmaya devam etmemiz olasıdır. Örneğin, bir maratonun 38. kilometresinde aşırı yorgun hissedip, 41. kilometre işaretinden sonra hızı artırabiliriz. Finiş çizgisine yaklaşırken çok yorgun olsak da hızlanıp 2 metre önümüzdeki koşucuyu geçip bir sıra üste çıkabiliriz.

Beyin, bedenimizin zarar görmesini engellemek için yorgunluk sinyallerini kademeli ve gittikçe artan bir şekilde gönderir. İlk yorgunluk belirtileri motivasyon ve psikolojik faktörlerle kolayca aşılabılır. Ancak bu kapasite gittikçe azalmaya başlar. Koşmaya devam etmek gittikçe zorlaşır. Bir süre sonra olanaksızlaşır.

Zorlama devam edip bedenimize zarar verme sınırına biraz daha yaklaşıncaya beyin kaslara gönderdiği iletiyi durdurur. Bu bir şalteri indirmeye benzer. Aniden dururuz ya da yere yığılırız. Bu duruma çökme veya kollaps denir. Beyin artık fiziksel zarar sınırlarına gireceği için koşuyu durdurmuştur. Maratonların sonunda zorlayıp finişe 1 metre kala yere yığılarak şampiyonluğu kaçıran atletlerin görüntüleri sık sık karşımıza çıkar. Veteran koşucular ve şampiyonluğu hedeflemeyen atletler çok nadiren çökme noktasına gelir.

Çökme dense de bu uç noktada bile fiziksel zararlar görülmeye başlanmamıştır. Çöken insanlar biraz sonra yerden kalkıp, üzgün bir şekilde, genellikle de ağlayarak yürümeye devam ederler. Elbette bu duygusal olarak zor bir andır. Ancak uzun vadeli sağlıklarında bir bozukluk oluşmaz. Biz bilincimiz ve aşırı hırsla yorgunluk belirtilerini görmezden gelip sonuna kadar zorlasak da beynimiz bizim zarar görmemize izin vermez. Koşarak yorgunluktan kendimizi öldüremeyiz. Bunu yapmaya çalışmak, bilinçli olarak nefesini tutarak

intihar etmeye çalışmak gibi olurdu. Nefesimizi tutarsak bir süre sonra bayılır, bilinçsiz olarak nefes almaya başlar ve yaşamaya devam ederiz.

Yorgunluk sınırının üzerindeki zorlamalar koşu sırasında iki şekilde bize fayda olarak geri döner. Birincisi, yarışlarda özellikle finişe yaklaşırken yorulsak da kendimizi zorlayarak zamanımızı iyileştiririz. Bu kısa süreli zorlama, derecemizi önemli ölçüde etkileyebilir. Rezerv olarak ayrılan bu yüzde 15-20'lik kapasite belirleyici olabilir. İkincisi ise antrenman yaparken yorgunluk sınırının üzerinde zorlamak ilerlememizi sağlar. Kısa süre sonra zorladığımız düzey bizim için yorgunluk sınırının altında kalır ve performansımızı artırmış oluruz. Yani yorgunluk sınırımızı yükseltiriz. Performansı artırmak ve koşudan daha fazla sağlık yararı elde etmek için bu zorlamalara gereksinim vardır. Zorlanan mekanizmaların kapasitesi artar.

Yorgunluk sınırımız bizim sağlığımız ve performansımız için harika bir kılavuzdur. Yorgunluk sınırını hissetmemizi etkileyen bazı ilaçlar vardır. Örneğin, günümüzde milyonlarca insan sıklıkla da gereksiz bir şekilde antidepresan ilaçlar kullanıyor. Kuşkusuz bunlar arasında koşucular da var. Antidepresanların koşmaya genel olarak bir etkisi olmamakla beraber kullanan insanların yorgunluk sınırı üzerindeki zorlamaları yapmalarının güçleştiği bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir. İlaçlar doğru kullanıldıklarında sağlığımızı yükseltir, yaşamımızı uzatır. Ancak yanlış ve gereksiz kullanımlar hem sağlık hem de ekonomi açısından kayıpla sonuçlanır.

Yorgunluk ortaya çıkmaya başlayınca yeri itme gücümüz azalmaya, ayağımızın yerde kalış süresi uzamaya, adım sıklığı ve uzunluğu azalmaya başlar. Bu etkiler hem kasın kendi içinden hem de beyinden gelen uyarılarla düzenlenir. Son ve asıl hareket olan kas kasılmasının şiddeti ve sıklığı azalır. Buna bağlı olarak esneklik ve yaylanma etkileri de azalma-

ya başlar. Bunlar beynin yorgunluk ekonomisine geçtiğinin göstergeleridir. Beyin daha geç yorulan, yavaş kasılan kasları ön planda kullanmaya başlar. Koşu olabildiğince az sayıda lif kullanılarak yapılır. Hızlı kasılan liflerin düzeltici ve rötuş yapıcı etkisi azaldığı için koşu daha tekdüze hale gelir. Bu durum, koşunun estetiğine de yansır. Bunlar dışarıdan birisi tarafından da rahatlıkla gözlemlenir. Koşucuların maratonun başlangıç ve bitişindeki koşu stilleri birbirinden çok farklıdır.

Yorulmak güzeldir. O, bedenimizin bize verdiği mesajdır. Koşucular olarak yorulmaktan korkmamalı ve onu bir kılavuz olarak kullanmayı öğrenmeliyiz. Yorgunluk bir felaket olsaydı, beynimiz ilk yorgunluk ölçümlerinde bedenimizi tamamen durdururdu. Beynimizin yorgunluğun erken evrelerinde bize bedenimizi zorlama izni vermesi aslında gelişmenin ve sağlığın sırrının burada olmasındandır. Her koşumuzu yorgunluk sınırına gelmeden bitirsek bile performansımız ve sağlığımız önemli ölçüde artar. Ancak bunu çok daha etkin yapmanın yolu, zaman zaman yapacağımız yorgunluk sınırının üstündeki zorlamalardır.

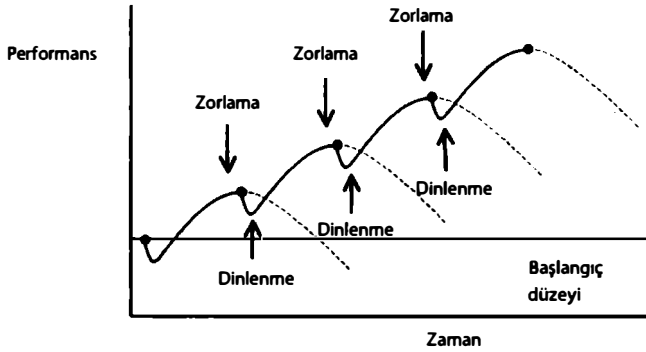
Antrenman

İnsan bedeni bir adaptasyon ustasıdır. Her koşula uyum sağlamaya çalışır. Bazı adaptasyonlar sadece kendi alanını ilgilendirir. İlgili yeteneklerimizi geliştirir. Bazıları ise hem kendilerini hem de sağlığımızı yükseltir. Daha hızlı ve uzağa koşabilmek için antrenman yapmak, bedenimize bunları yapabilecek kapasiteye ulaşması için uyaran vermektir. Bu uyaran ayrıca, tıpta ölçülen en önemli yaşam uzatıcı ve hastalık riski azaltıcıdır. Biz her koşuya çıkışımızda yalnızca performansımızı yükseltmek için değil, aynı zamanda yaşam beklentimizi artırıp, daha kaliteli yaşamak için de antrenman yapmış oluruz.

Macar endokrinolog Hans Selye, 1936 yılında Genel Adaptasyon Sendromu'nu tanımladı. Bu hipoteze göre, canlı organizmalara bir stres verildiğinde organizma önce alarma geçer. Örneğin, koşmak bir strestir. Daha hızlı veya uzağa koşmak daha da büyük bir strestir. Bedenimiz buna yanıt olarak potansiyelini ve yedek rezervleri kullanarak mücadele eder. Bunlar bizim koşarken zorlandığımız anlardır. Bu devam ederse rezervler azalır, yorgunluk aşaması başlar ve artık strese karşı konulamaz. Koşu durdurulur.

İzleyen dinlenme döneminde o stresle tekrar karşılaşma olasılığı olduğunu anlayan organizmada kapasite artışı meydana gelir. Böylece sonraki koşulardaki performans artar. İyileşme döneminde tekrar verilen yeni bir stres veya zorlama, organizmanın potansiyelinin daha da yükselmesine sebep olur.

Uyaran, organizmada bir alarm durumu yaratacak kadar büyük olmalıdır. Ama aynı zamanda çok kısa sürede yorgunluğa yol açacak boyutta da olmamalıdır. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu halk arasındaki "Öldürmeyen acı güçlendirir" sözünün bilimsel olarak ifade edilmiş halidir. Antrenman yaptıkça bedenın buna yanıt vermesi ve gelişmesi, insanın performansını ve sağlığını yükselten en önemli etkidir.



Şekil. Genel Adaptasyon Sendromu'na göre zorlamalarla performans artışı.

Eğer antrenman yaparak, sadece yürüyebilen bir insan koşabiliyor veya koşan bir insan daha hızlı ve uzağa koşabiliyorsa bu önemli bir gelişmedir. Bu gelişme potansiyeli insanın içinde zaten var demektir. Bu nerede saklanır? Neden ortaya çıkması için antrenman yapmak gerekir?

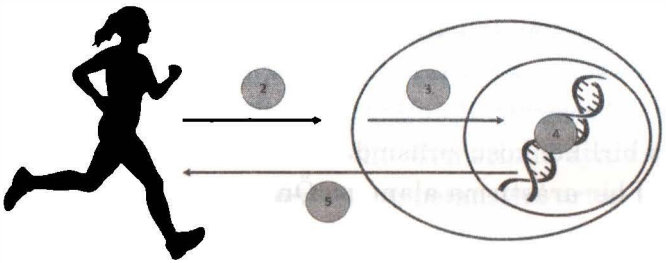
Bu potansiyel bizim DNA'mızda yazılıdır. Hepimizin genlerinde gelişme potansiyeli vardır. Antrenman yaparsak ortaya çıkar, yapmazsak çıkmaz.

Harika bir gen havuzumuz var. Bu havuzda 3 milyar gen bulunuyor. Her bir gen kendine ait proteini kodlar. Bunlar düzenleyici proteinlerdir. Herhangi bir anda, bu genlerin önemli bir bölümü üstü kapalı olarak durur ve kodladıkları proteinleri üretmezler. Çünkü yaşamımızda bu proteinlerin

düzenleyeceği işlevlere ve gelişimlere gereksinimimiz yoktur. Biz, genlerimize onlara gereksinim duyduğumuz uyarısını verince ve özellikle de bunu tekrar tekrar yapınca o alandaki yeteneklerimiz ve kapasitemiz artar. Çünkü bu genler çalışmaya ve kodladıkları proteinleri üretmeye başlarlar. Bu, evrim boyunca genlerimize kazandırılmış harika bir yetenektir ve bizim her duruma adapte olmamızı sağlayan bir mekanizmadır. Genlerimiz, bedenimiz ve çevre arasında sürekli bir etkileşim ve haberleşme vardır. Bu konuyla uğraşan bilim alanına epigenetik denir.

Antrenman yaparak aslında DNA'mıza uyarı vermiş oluruz. Bu sırada gelişen olayların sırası genel hatlarıyla şöyledir:

1. Antrenman uyarısı
2. Hücre dışı taşıyıcı mesajcılarla bunun hücrelere iletilmesi
3. Hücre içi taşıyıcı mesajcılarla bunun genlere iletilmesi
4. İlgili genlerin açılması
5. Adaptasyon; performans artışı, sağlığın güçlendirilmesi



Şekil. Antrenman yaparak gelişmenin basamakları.

Antrenman uyarısı

Adaptasyonu tetiklemek için uyum sağlanması istenen işlev gerçekleştirilir. Yani koşulur. Bir gelişime gerek olması için uyarının o andaki kapasitenin sınırlarını zorlaması ge-

rekir. Yani bedenimizde bir alarm durumu oluşturacak büyüklükte olmalıdır. Koşunun hızı, uzunluğu veya var olan dış koşullar değiştirilerek antrenman zorlaştırılabilir.

Hücre dışı mesajcılar

Antrenman sırasında vücuttaki dengenin değişip, sistemin zorlanmaya başlaması, pek çok dokudan onlarca molekülünün salgılanmasına sebep olur. Bu moleküller bir taraftan kaslara enerji ve oksijen akımını hızlandırırken, diğer taraftan hücrelerimizdeki genetik materyale, yani DNA'mıza adaptasyon uyarısını taşırlar.

Koşarak ve antrenman yaparak elde ettiğimiz performans artışı ve sağlığın güçlenmesi harikadır. Popüler söylemde uzun zamandır şöyle bir beklenti var: "Madem kendimizi zorladıkça salgılanan moleküller bizi geliştirip, ömrümüzü uzatıyor, o halde bunları bir hap veya enjeksiyon halinde verelim. Koşup terlemeden bu etkilere sahip olalım." Ya da daha somut olarak "egzersiz hapi" hayali. Bunun gerçekleşmesi olanaksız. Çünkü koşu sırasında tek bir molekül değil, binlercesi bu etkiyi sağlar. Bunların birbirlerine oranı, ortaya çıkış sıraları, kanda kalış süreleri, koşu sırasında kanda oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve başka pek çok faktörün rolü vardır. Bu etki tek bir ilaçla taklit edilemez. Bununla birlikte koşu sırasında ortaya çıkan moleküller tıbbın önemli bir araştırma alanıdır. Önümüzdeki yıllarda bunlardan başka alanlarda da faydalı ilaçlar çıkabilir.

Hücre içi mesajcılar

Koşu sırasında oluşan değişiklikler gelişimi sağlayacak dokulara ve hücrelere dış mesajcılar aracılığıyla iletdikten sonra, hücrelerin içinde yeni bir kimyasal ileti zinciri başlar. Her bir hücrenin genlerine bu adaptasyon mesajı iletilir. Bu mesajcılar arasında Protein kinaz C, mTor, HIF-1,

AMPK, MAPK gibi moleküller vardır. Hücre içi mesajcılarının en bilineni, mitokondri sayısını ve fonksiyonunu artıran PGC-1alfa (Peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha) molekülüdür. Adı korkutucu da olsa, bu molekülün insan metabolizmasının merkezinde oturduğu düşünülüyor. Temel etkisi, egzersize yanıt olarak mitokondri çoğalmasını sağlamasıdır. Bu molekülle ilgili çalışmalar tıpta büyük umut vaat ediyor.

İlgili genlerin açılması

Bu mesajcıların son halkaları genlerimiz üzerindeki düzenlemeleri yapan moleküllerdir. Bu düzenleyici moleküller bizim gereksinim duyduğumuz değişimleri ve gelişimleri destekleyecek proteinlerin üretimini sağlarlar. Böylece genlerimizde sessiz duran potansiyeli bizim verdiğimiz uyararla açığa çıkarırlar.

Performans artışı

Genlerimizin aldığı bu mesajlarla üretilmeye başlanan proteinler gerekli dokulara giderek onlarda değişim oluşturlar. Bu değişiklikler, daha fazla oksijeni birim zamanda kullanabilme, daha uzun süre yağ kaynaklarını kullanarak koşabilme, artmış mitokondri sayısı ve fonksiyonu, kasların güçlenmesi ve başka binlercesidir. Genlerimiz uyarı aldıkça yani biz antrenman yaptıkça bu potansiyel artışı korunur ve zorladıkça daha da ileri gider. Böylece her insan genetik olarak ulaşabileceği performansın maksimumuna ulaşır. Bu, sağlığın da maksimum noktasıdır.

Koşmayınca performans kaybı

Ne kadar çok antrenman yapıp, performansımızı artırsak da bir süre koşmayınca bu azalmaya başlar. Oysa koşup kazandığımız gelişimleri hiç kaybetmesek ne iyi olurdu. Keş-

ke antrenmanlarla yükselen performansımız ömür boyu bizle kalsaydı. Neden formumuzu ve sağlığımızı tekrar tekrar koşmadan koruyamıyoruz?

İlk bakışta garip gelebilir ama koşunca performansımızın yükselmesi gibi, koşmayınca performansımızın azalması da harika bir evrimsel uyum mekanizmasıdır. Hızlı ve uzağa koşabilen, oksijeni fazla kullanabilen, kasları gelişmiş ve mitokondrileri artmış insanlar sağlıklı, uzun ömürlü, yüksek performanslı olabilirler. Ama her koşulda değil. Bu özellikler sadece enerji bolluğu ortamında olumludur. Çünkü koşucu bedeni müsriftir. Hareketsiz durumda bile fazla enerji harcar. Ekonomi yapamaz. Bir kıtlık durumunda açlığa dayanma süresi kısadır. Yani kaslı, oksijeni çok kullanıp, hızlı ve uzağa koşabilen bir insan, etrafta yiyeceğin bulunmadığı bir açlık veya kıtlık durumunda avantajlı değildir. Uzun süren, ciddi bir kıtlık olsa ve bu aniden başlasa koşucuların dayanma süresi diğer insanlara göre çok daha kısa olurdu.

İnsan bedeni bir adaptasyon harikasıdır. Daha zor koşullara adapte olur ve yaşamda kalmaya çalışır. Koşullar değişince yeni özellikler kazanır. Doğal koşullarda kıtlık dönemlerinde hareket azalır. Yağ depolama ve enerjiyi ekonomik kullanma yeteneği artar. Çünkü çevrede yiyecek ve enerji azdır. Müsrif olan kas dokusu küçültülür. İçindeki yağ yakan mitokondrilerin sayısı azalır. Hareket yeteneği azalmış, yağ depolama kapasitesi artmış bir beden oluşturulur. Bu da bir adaptasyondur. Bir sonraki bolluk ve hareket dönemine kadar sürer.

Günümüzde sürekli bolluk içinde yaşayıp, yiyecekler içinde yüzüyoruz. Bu ortam için en iyi beden yapısı, koşarak ve antrenman yaparak elde ettiğimiz özelliklerdir. Popüler kültürün yarattığı ve sahte bir kıtlık etkisi yaratan diyet yapma çılgınlığı bizim koşuyla kazanabileceğimiz sağlıklı adaptasyonlara engel olur. Günümüzün bolluk ortamında sağlık-

lı olmak için yapılması gereken, uydurma kısıtlıklar yaratarak organizmamızı kandırmaya çalışmak değil, ortam koşullarına uyarak hareket etmek, özellikle de koşmaktır. Umarım bu bolluk ortamı hep devam eder, biz de koşarak bunu keyif, performans, sağlık ve yaşama dönüştürürüz.

Antrenman programı

Her spor için temel antrenman metodu onun kendisidir. Koşunun antrenmanı koşmaktır. Her koşumuz sonraki koşularımız için antrenmandır. Rasgele, plansız ve zevk için koşmak da performansı artırır. Ama bir program çerçevesinde antrenman yapıp, gelişmeyi izlemek çok daha etkili ve motive edicidir. Bu, gelişerek, maksimum noktaya yükselmeyi kolaylaştırır.

Farklı bir dalda sporcu olmasına rağmen Crotonlu Milo'nun MÖ 6. yüzyılda bulduğu prensip neredeyse tüm sporlar için halen geçerlidir. Milo, İtalya'da bir şehir olan Croton'da yaşayan bir güreşçidir. Bir sonraki olimpiyatlarda yeni bulduğu antrenman metodu sayesinde şampiyon olacağını çevresine söylediğinde onunla dalga geçerler. Milo'nun yöntemi, yeni doğmuş küçük bir buzağıyı her gün başının üzerine kaldırmaktır. Buzağı hızla büyür ve Milo aynı hızla güçlenir. Prensip yavaşça ama gittikçe zorlaşacak şekilde tekrarlayıcı antrenman yapmaktır. Milo sonraki olimpiyatlarda efsanevi bir şampiyon olur. Bir koşucunun antrenman programı da benzer şekilde zorluğun her defasında hafifçe artırılmasına ve bedenin buna adaptasyonuna dayanır.

Profesyonel atletlerin antrenman programları yoğun ve sınırları net olarak çizilmiştir. Antrenörlerin kontrolündedir. Veteran atletler ise daha özgür, spontane ve kendi kararlarıyla oluşturulmuş programlar uygularlar. Koşmaktan keyif al-

ma daha ön plandadır. Zamanla planın içine iş, özel yaşam gibi hayatın başka bölümleri de yerleşmek durumundadır.

Antrenman yaparak ulaşmak istediğimiz performans düzeyine birden fazla şekilde ulaşabiliriz. Bu, aynı yere farklı yollardan gidilmesi gibidir. Antrenmanda tek bir doğru yoktur. Seçilen antrenman programı bireysel olmalı, koşucunun özelliklerine, yaşamına ve başka faktörlere göre belirlenmelidir. Danışmanlık alsa bile bir veteran koşucu nasıl antrenman yapacağına kendisi karar vermelidir.

Antrenman yapmanın temel hedefi, koşucuyu geliştirip daha hızlı, daha uzağa, daha zor bir koşuyu yapabilecek duruma getirmek ve kazanılmış bu özellikleri koruyabilmesini sağlamaktır. Ancak bir yandan da antrenman uygulanabilir, kolay ve keyifli olmalıdır. Çok zor, keyifsizce ve aşırı fedakârlıklarla sürdürülmeye çalışılan programlar genelde kalıcı olmaz.

Bir koşu antrenman programı farklı bileşenlerden oluşur. Bunların başlıcaları:

1. Mesafe
2. Hız
3. Çevresel unsurların zorluğu
4. Zamana ve hedeflere göre programı ve bileşenleri ayarlamadır (periodizasyon)

Bu bileşenleri nasıl kullandığımız ve ne sıklıkta hangisini yapıp, birbirlerine nasıl oranladığımız bizim antrenman programımızdır. Bunların uygun konumlandırılması performansı çok artırır.

Mesafe

Koştüğümüz mesafe, antrenmanın en önemli bileşenlerinden biri ve belki de birincisidir. Koşulan mesafenin uzunluğunun artırılması, antrenmanın önemli bir yoğunlaştırma ölçütüdür. Pek çok koşucu için mesafe temel ölçüm parametresi-

dir. Çoğumuz koşuyu tanımlarken ilkönce veya sadece mesafeyi söyleriz. Koşmayanlara herhangi bir koşumuzla ilgili bilgi verirken de genellikle mesafeyle tanımlarız. Çünkü koşunun diğer parametreleri onların ilgi alanına girmez. Ne hızla, hangi koşullarda koştuğumuzdan daha çok kaç kilometre koştuğumuz ilgilerini çeker. Mesafe kavramı performans olarak o sırada hangi noktada olduğumuzu anlamamızı kolaylaştırır. Kafamızın bir köşesinde, o anda en fazla ne kadar mesafeyi koşabileceğimize ait bir fikir vardır. Bu, insanın kendi bedeniyle kurduğu ilişkinin göstergesidir. Koşucularda gelişir. Hiç koşmayan insanlar bazen gerçekçi olmayan mesafeleri yürüyüp, koşabileceklerini düşünürler. Hatta bu yüzden bazen onlara kızarız. “Söylemesi kolay, yap da görelim” deriz. Ancak aslında bu bedenden kopuk olmaya bağlı bir tür yanılsamadır.

Mesafeyi antrenman programı içinde konumlandırmada iki farklı yaklaşım olabilir. Minimalist ve maksimalist yaklaşımlar. Bunlardan hangisini kullanacağını koşucu kendisi belirler. Bedensel özellikler, yaşam koşulları, zaman yönetimi ve kişilikler bu tercihi önemli ölçüde etkiler. Her iki yaklaşımın avantajlı ve dezavantajlı tarafları vardır. Hangisinin daha etkili ve verimli olduğu da kişiden kişiye değişir.

- a. **Minimalist mesafe yaklaşımı:** Amaç en az mesafe koşarak ve kısa antrenmanlar yaparak performansı en üst düzeye çıkarmak, bir anlamda antrenman ekonomisi sağlamaktır. Günümüzde yaşamın her alanında en az bedel ödeyerek en fazla sonucu elde etmeye koşullandırılmış durumdayız. Her konuda pazarlık yapmak çoğumuzun alışkanlığıdır. Bu nedenle az antrenmanla yüksek performans elde etme fikri çoğumuza çekici gelir. Koşmaya yeni başlayanlar kısa mesafeler koşabildikleri için zaten doğal olarak minimalisttirler.

Zaman ilerleyip, performans artınca, minimalist ve maksimalist yaklaşım arasında seçim yapmak gerekir. Koşu, yaşamda artık

önemli bir zaman kaplamaya başlamıştır ve bunun daha iyi yönetilmesi gerekmektedir. Minimalist koşucular daha çok rakamlara önem veren, analitik düşünmeyi seven, zamanı az beyaz yakalılarıdır. Hedef bir an önce antrenman yapıp, performansı korumak veya geliştirmek ve günlük yaşamın yoğun temposuna dönebilmektir. Minimalist koşanlar daha az sakatlanırlar. Çünkü koşuya maruz kalma süreleri kısadır. İyi bir minimalist strateji hemen hemen tüm performans artışı yararlarını sağlasa da bunu oluşturmak kolay değildir. Ayrıca denge, biyomekanik verimlilik ve psikolojik dayanıklılık artışı gibi performansın ikincil belirleyicilerinin uzun mesafeler koşmakla daha çok ilgisi vardır. Bu nedenle koşunun mesafesini artırmak, minimalist koşuculara çoğunlukla ek bir performans artışı sağlar. Minimalist yaklaşımda insanın kendi potansiyelinin üstlerine ulaşip ulaşmadığını anlaması zordur.

- b. Maksimalist mesafe yaklaşımı:** Maksimalist yaklaşım aslında koşma deneyiminin kendisini sevmektir. Koşarken geçirilen süre insanı mutlu eder. Uzun koşuların sonrasındaki duygu da çok güzeldir. Sadece uzun mesafenin ve koşarken geçirilen sürenin de bir koşucuya kazandırdığı pek çok yetenek vardır. Antrenmanın yararı sadece performans artışı değildir. Koşunun ve bu deneyimin insanı geliştirmesine de izin vermek harika olur. Koşucular yaşlandıkça maksimalist mesafe yaklaşımını daha çok benimsemeye başlarlar. Maksimalist mesafe koşucusu olabilmek için günlük yaşamda zamanın bol olup olmaması, iş gücü, sorumluluklar da çok belirleyicidir. Sessiz ve iç dünyalarında kalmayı tercih eden insanlar mesafeleri özellikle daha çekici bulurlar. Maksimalist yaklaşımda insan dayanıklılık sınırlarını daha iyi tanırlar. Bu en üst performansa yaklaşmayı kolaylaştırır. Ancak mesafe artışı sakatlanma riskini yükseltir. Uzun mesafe koşanlar bazen koşmaktan bıkebilirler. Antrenmanlar gözde büyüüyüp, iptal edilebilir. Bırıp, uzun süre koşmama, hatta az da olsa koşmayı bırakma olasılığı da vardır.

Aslında hiçbir koşucu tam minimalist ve maksimalist değildir. Her koşucunun içinde değişik oranlarda ikisinden de bulunur. İnsanın kendi oranını bulması ve esnek olup yaşamının dönemlerine göre yaklaşımını değiştirmesi en verimli sonuçları verir. Bunu yapabilecek kişi ise sadece koşucunun kendisidir

Hız

Hız da mesafe gibi antrenman programının en önemli bileşenlerindendir. Koşu hızını artırmak, oksijen kullanım kapasitesini en fazla yükselten etkiyi yapar. Bu, koşmanın sağlık yararlarını da en fazla ortaya çıkaran değişimdir. Hız yanıtlarımız yaş, deneyim, fizyolojik ve genetik özelliklere göre farklılık gösterir. Mesafeyi artırmak koşu hızımızı etkilemez. Ama hızı artırmak, koşulabilen mesafenin uzunluğunu önemli ölçüde belirler. Hız, kaslarımızın içindeki mitokondri çoğalmasını en çok etkileyen fazla uyarandır. Mitokondri-lerin artışıyla yükselen oksijen kullanım kapasitesi kas içindeki glikojen depolarının daha ekonomik kullanılmasını sağlar. Böylece hızlı koşarak mesafemizi de büyük ölçüde koruyabilir, hatta artırabiliriz. Bu nedenle minimalist mesafe koşucuları için hız antrenmanlarının etkisi daha da büyüktür.

Antrenman sırasında, kısa süreli olarak koşu hızını, yapılabilen en üst düzeye çıkarıp, sonrasında daha yavaş koşarak dinlenmek ve bunu tekrarlamak büyük bir performans artışı sağlar. Buna fartlek (İsveçcede hız oyunu) denir. Koşucular arasında ise daha yaygın olarak HIIT (High Intensity Interval Training) veya kısaca interval olarak adlandırılır. Fartlek ile interval tam olarak aynı şeyler olmasa da interval terimini kullanmak çok da yanlış olmaz. Interval, bilinen en önemli performans artırıcıdır.

Interval koşuları ilk bakışta insana acı verici ve zor görünebilir. İnsanın kendini, hız sınırlarının sonuna doğru zorla-

ması sevimsiz ve sağlık açısından riskli bir yaklaşım gibi gelebilir. Günümüzün “Aman yavaş koş, kendini fazla zorlama” kültü bizi böyle düşünmeye iter. Ama gerçek, bunun tam tersidir. İnterval yapmak güvenli ve geliştiricidir. İnterval ile antrenmanın diğer unsurlarına göre çok daha fazla oksijen kullanım kapasite artışı gerçekleşir.

Bugün, interval yalnızca koşucuların performansını artırmakta kullanılmıyor. Oksijen kullanım kapasitesinin yüksek olması, koşucu olmayan insanların ve çok önemli hastalıkları olan kişilerin sağlığını yükseltir. Dünyanın önde gelen kardiyoloji kliniklerinde kalp yetersizliği olan veya kalp krizi geçirmiş insanlarda riski azaltmak için interval antrenmanları kullanılıyor.

Başlangıçta sıkıcı ve zor gelebilen interval, deneyim kazandıkça keyifli olmaya başlar. Bunun sağladığı performans artışı ve uzun süredir hayal bile edilemeyen rakamların aşıl-maya başlanması insana güven verir. Bu performans sıçramaları koşucuyu şaşırtır ve mutlu eder. Interval, antrenman programına renk ve çeşitlilik getirir. Zamanın kısıtlı olduğu günlerde de çok etkili bir antrenman yapma olanağı sunar.

Hızlı koşuların bir şekli de tempo koşularıdır. Tempo koşuları laktat eşiğine yakın hızda koşulur. Bunun anlamı, kaslara oksijen getirme kapasitesinin üst sınırlarına yakın bir hızdır. İntervalden daha yavaş, mesafe koşularından daha hızlı bir koşudur. İnterval ve mesafe koşularının birbiri-ne bağlanmasına ve antrenman sürecinin devamlılığına katkıda bulunur.

Sadece interval veya tempo koşuları yaparak antrenman programı sürdürülemez. Uzun mesafe koşmanın da kendine özgü önemli yararları vardır. Yapılan bilimsel çalışmalar, en iyi performans artışının bunların birleşimiyle ortaya çıktığını göstermektedir. İdeal bir formül yoktur. Antrenmanların yüzde 80'inin mesafe ve tempo, yüzde 20'sinin de intervaller

şeklinde yapılması genel olarak en iyi oran olarak gösterilir. Ama ortalama olarak geçerli olan bu bilgilerin önemli bireysel farklılıklar gösterebileceğini unutmamak gerekir. Performans düzeyi üzerinde, uzun mesafe koşularının etkisi daha yavaş ortaya çıkar ama kalıcıdır. İntervallerin etkisi daha kısa sürede görülür ama çabuk kaybedilir. Orta hızda mesafe koşuları daha çok koşu verimliliği ve ekonomisini geliştirir, hızlı ve kısa süreli koşular ise oksijen kullanım kapasitesini ve yağ yakıtlarını kullanma yeteneğini artırır. Bunları birleştirmek harikadır. Tüm koşular, koşucunun performansını yükseltir. Hiçbir antrenman boşa gitmez.

Çevresel unsurların zorluğu

Antrenman yapmak, bedenimizi bilinçli olarak daha zor koşullarda çalıştırarak onun adapte olmasını sağlar. Bu da performansımızı artırır. Koşmanın kendisiyle ilgili zorlaştırıcı parametreler mesafe ve hızdır. Ancak çevresel unsurları da değiştirerek adaptasyonu artırabiliriz. Örneğin, antrenman sırasında koşarken

- ♣ Eğimi
- ♣ Sıcaklığı
- ♣ Nemi
- ♣ Denizden yüksekliği

artırarak performansımızı yükseltebiliriz.

Zamanlama (Periyodizasyon)

Sadece koşmak bile harikadır. Hiç yarışmadan koşabilir ve bundan büyük bir keyif alabiliriz. Ancak koşuları yarışlarla süslemek insanı motive eder ve antrenman yapmayı kolaylaştırır. Yarışlarla ilgili hedeflerimizin olması doğaldır. Bir yarış için hedeflediğimiz derece normal olarak sahip olduğumuz

muzdan yüksektir. Kimse performansının altında bir derece yapmayı hedeflemez. Yarışta hedeflenen performans derecesini yakalamak için yapılan antrenman planının zamanlaması önem taşır. Antrenmanlar yarıştan bir süre önce uzamaya ve yoğunlaşmaya başlar ve bir noktada maksimuma çıkar. Sonra azalır ve yarış öncesi dinlenmeyi de içine alır. Yarış öncesi performans artışını en üst düzeye çıkarmak için önerilen pek çok zamanlama şeması olmakla beraber bunların hangisinin daha üstün olduğu bilimsel olarak gösterilememiştir. Çünkü koşuyla ilgili her şey gibi zamanlama planı- na yanıtımız da kişisel farklılıklar gösterir.

Yaygın olarak kullanılan iki grup zamanlama şeması vardır. Birincisi, yani çizgisel zamanlama şemasında yarış yaklaşırken önce mesafe koşuları artırılır ve zirveye çıkar. Sonra hız koşuları başlar, gittikçe artırılır. Yarış öncesi dinlenmeyle süreç tamamlanır. Çizgisel olmayan zamanlama şemasında ise hem mesafe hem de hız antrenmanları paralel olarak yoğunlaştırılır ve en üst düzeye doğru yükselir. Bunu dinlenme dönemi izler ve sonunda yarış koşulur. Bugün çizgisel olmayan zamanlama şeması koşucular tarafından çok daha yaygın olarak tercih edilmektedir.

Antrenman programında değişkenlik mi, tekrar mı?

Tekrarları sıkıcı, değişimleri ise heyecan verici buluruz. Bu yaşamımızın her alanı için geçerlidir. Hep aynı şeyleri yapıyor olmaktansa yaratıcı ve farklı olmak daha çekici gelir. Antrenman programları için de durum farklı değildir. Antrenmanlar bazen hep aynı şeyleri tekrarladığımız sıkıcı zamanlar gibi görünür. Dar bir bakış açısıyla bu doğrudur. Ancak tekrar ve değişkenlik birbirinin karşıtı değil, iç içe geçmiş ve birbirinin devamı olan kavramlardır. Hiçbir tekrar birbirinin aynı değildir. Değiştirilen şeyler mutlaka önceki tekrarların üzerine eklenir. Tekrar, sık yaptığımız fonksiyon-

ların kusursuz yapılmasına ve bu yeteneklerimizin korunmasına yöneliktir. Değişkenlik ise gelişmemiz için gereken adaptasyonların uyarılması işlevini görür. Yaşamımız tekrar ve değişkenliklerin dengesi ile sürdürülür. Bu tıpkı yenilikler ve statükonun yaşamımızdaki dengesi gibidir.

Antrenman yaparak gelişme ölçütleri

Antrenman yaptıkça performansımız ve sağlığımız gelişir. Bedenimizde milyonlarca değişim olur. Biz de bunların etkilerini hissederiz. Bu sonuçlar değişimlerin birikip, ortaya çıkardığı gelişmelerdir. Baharın geldiğini anlamamızda nasıl her bir yaprak, çiçek ve otun katkısı varsa hissettiğimiz gelişimde de her hücre ve molekülün katılımı vardır.

Biz gelişimi en çok daha uzağa, daha hızlı ve daha rahat koşturarak fark ederiz. Eğer profesyonel bir atlet değilsek bunun dışında bir ölçüte gereksinim yoktur. Yani kişisel zamanlarımızı, mesafelerimizi ve nasıl hissettiğimizi ölçüp izlemek yeterlidir.

Antrenmanla elde ettiğimiz gelişimler performansımıza ve sağlığımıza harika etkiler yaptığı için önemli bilimsel araştırma konularıdır. Bunları anlamak için pahalı ve zahmetli metotlar kullanılır. Bilimsel araştırmalardan çıkan bilgileri, neden ve nasıl koşacağımızı anlamak ve bunları koşu yaşamımıza adapte etmek için öğreniriz. Bu ölçümler koşu bilimine büyük faydalar sağlar, ama bizim için kişisel bir yararı yoktur. Bireysel ölçümlerin ticari alanlar haline gelmesine izin vermemek gerekir.

Pek çok parametre koşu antrenmanı yaparak gelişmeyi bize gösterebilir. Bunlardan en çok kullanılanları: VO2 Max ve laktat (laktik asit) eşliğidir.

VO₂ Max, bir koşucunun çıkabildiği ve birkaç dakika sürdürebildiği maksimum koşu hızı sırasındaki oksijen kullanım miktarıdır. Aerobik kapasiteyi gösterir. Koşu hızı ve süresini

büyük ölçüde belirler. Yakın gelecekte VO₂ Max'ın kan basıncı, kan şekeri gibi önemli bir sağlık parametresine dönüşmesi bekleniyor. Genellikle koşu bandı üzerinde ve solunum gazlarını ölçen aletlere bağlı maskelerle koşarak ölçülür.

Laktat eşiği ise yine koşarken kan analizleriyle saptanır. Koşu göreceli olarak hızlandırılır. Laktik asit seviyesinin hızla yükselmeye başladığı koşu hızı laktat eşiğidir. Laktik asit o koşu hızında artık yakıt olarak yağ asitlerinin değil, ön planda kas içi glikojenin kullanılmaya başlandığını gösterir. Laktat eşiği ve VO₂ Max hemen hemen aynı şeyi yani aerobik kapasiteyi gösterirler.

Bu ölçümler değerli olmakla birlikte koşu performansı ile ilgili sadece genel bir fikir verir. Örneğin, 10 koşucuyu alıp VO₂ Max'larını ölçsek sonra onları yarıştırsak sıralama büyük ölçüde farklı çıkabilir. Çünkü oksijen kullanım kapasitesi performansta çok önemli olsa da her şey değildir. Koşu verimliliği de çok belirleyicidir. Verimlilik, kullanılan enerjinin ne kadarının ileri doğru harekete harcandığının sonucudur. Koşu verimliliği, beynin kasları ve koşuda yardımcı diğer dokuları ekonomik ve etkili kullanması sonucu ortaya çıkar. Biyomekaniğin de verimlilik üzerinde büyük etkisi vardır. Bunların VO₂ Max veya laktat eşiği ölçümleriyle ilgisi yoktur.

Koşucunun kendini izlemesi

Koşmak, antrenman yapmak, gelişmek, daha hızlı, daha uzağa koşabilmek gurur vericidir. İnsanın performansını, ilerleme hızını ölçmesi ve izlemesi harikadır. Bunun paylaşılması da doğaldır.

Günlük yaşamımızda rakamlar çok şey ifade eder. Rakamların değişkenliği bedenimizde veya çevremizdeki şeylerin iyiye gittiğini, gerilediğini veya sabit kaldığını gösterir. Kan şekeri, havanın sıcaklığı, döviz kurları, banka hesabımız, kilomuz ve başka pek çok sayısal değişken bize duru-

mun nasıl olduğunu haber verir. Koşu performansı da en iyi rakamlarla izlenir, antrenman programı rakamlarla oluşturulur. Sürelerimiz, bunların ilerleme veya gerileme oranları, zorluk derecesi, hız, ortam ısısı, yükseklik gibi parametreleri ölçüp kaydedebiliriz. Kaydetmek ve zaman zaman eski kayıtları gözden geçirmek bize gidiş hakkında çok iyi fikir verir. Ayrıca antrenman sırasındaki stres, uykusuzluk, kadınlarda âdet dönemi, beslenme gibi o andaki ruhsal ve bedensel durumumuzu da not düşebiliriz.

Rakamlar dışında izlememizin ve kayıt etmemizin çok iyi olacağı bir ölçüt daha vardır: Antrenman sırasında hissettiklerimiz ve keyif alıp almadığımız. Koşmaktan veya antrenman yapmaktan keyif almak veya keyif alınan antrenman şekillerini seçmek koşunun sürdürülebilirliğini çok etkiler.

Rakamlar ve keyif alma eşit derecede önemlidir. Sadece rakamların, derecelerin peşinden koşmak ve tamamen bunlara odaklanmak koşunun keyfini kaçıır. Özellikle veteran koşucular için antrenman yapmak ve koşmak sürdürülemez hale gelebilir. Rakamlar ve bunların istendiği gibi yükselmiyor oluşu, stres ve bıkkınlık duygusu oluşturabilir. Stres bir kısır döngüdür. Rakamların takıntı haline gelmesi, performans artışını engeller. Sadece rakamlara odaklanmış keyifsiz bir antrenman programı, sakatlanma riskini de beraberinde getirir.

Bunun tersi olarak sadece keyif almak için koşmak da pek çok koşucuya yetmez. Bu durumda insan kendini geliştirecek şekilde zorlamaz. Bir süre sonra hedefsizlik koşu sıklığı, süresi ve hızında azalmaya yol açar. Bu, performansta gerilemeye sebep olur. Koşarken hissettiğimiz şeyler objektif bir temeli olmayan algılar değildir. Bunlar beynimizin bilinçdışı çalışan merkezlerinin ve bilinçle hatırlama sonucu oluşan deneyimlerimizin ortak bir ürünüdür.

Antrenman derecelerimizi kaydederken o koşunun bize ne kadar keyif verdiğini de not edebiliriz. Mesela, her antren-

mandan ne kadar keyif aldığımıza 0 ile 5 arasında puanlar verebiliriz. Böylece hangi tür koşuların bizim için daha keyifli olduğunu fark etme şansımız olur. Antrenman programımızı oluştururken bundan yararlanabiliriz.

Yapılan araştırmalar, antrenman programından keyif alma ile performans artışı arasında ilişki olduğunu ortaya koyuyor. Diğer taraftan performansı yüksek insanların koşudan daha fazla keyif aldığı da gösterilmiştir. Yani keyif ve performans arasında iki yönlü bir etkileşim vardır.

Koşarken doğaçlamaya izin vermek koşunun keyfini ve performansı olumlu etkiler. Sezgisel yeteneklere saygı duymak bizi bilimsel düşünce ve planlı olmaktan uzaklaştırmaz. Tam tersi, robotlaşmaktan korur. Dikte edilen ve bizde pek işe yarayamayabilecek antrenman programlarını değil, gerçekten etkili ve verimli olanları uygulamamıza fırsat verir.

Antrenmana yanıtı etkileyen faktörler

Antrenman yapmanın hedefi, gelişmek ve ilerlemektir. Antrenman esnasında herhangi bir gelişme fark edemeyiz. Ancak bir sonraki koşulda daha güçlenmiş oluruz. Dayanıklılığımız, hızımız artar. Antrenmanda zorlanmış bedenimizde performans artışı onu izleyen dinlenme döneminde olur. Bu, adaptasyondur. Antrenman sonrasındaki dinlenme sürecinde yaptıklarımız antrenmanın performans üzerindeki etkisini belirler.

Adaptasyonu yani performans artışını kolaylaştıran etkenler:

1. Koşu sonrasındaki beslenme, özellikle karbonhidrat ve bir ölçüde protein almak.
2. Koşudan sonraki ilk uyku. Uyku sırasında artan büyüme hormonu, metabolizmanın adaptasyonunu artırır. Ayrıca beyne ait gelişimler uyku sırasında haneye yazılır.

3. Koşu sonrası masaj. Koşu sonrası doğru yapılan masajın mitokondri çoğalmasını artırdığına ait bilimsel yayınlar vardır. Ancak bu konu oldukça tartışmalıdır.

Adaptasyonu zorlaştıran ve azaltan etkenler ise şunlardır:

1. **Koşu sonrası ağrı kesici kullanımı:** Özellikle uzun koşular sonrası kas ağrıları oluşabilir. Kas ağrıları koşu sırasında zorlanarak kopan küçük kas liflerinden kaynaklanır. Bunlar çok kısa sürede daha güçlü yeni liflerle değiştirilir. Bu da bir adaptasyondur. Koşu sonrası kullanılan ağrı kesiciler bu süreci olumsuz etkileyerek gelişmeyi bloke eder.
2. **Antioksidan hapların kullanımı:** Koşmak bir strestir. Koşma sonrası oluşan gelişme de strese adaptasyondur. Bedenimizde inanılmaz güçlü antioksidan sistemleri mevcuttur. Koşu sonrası bunların aktivitesi artar. Koşmak, doğal antioksidan sistemine de antrenman yaptırır. Antioksidan hapların kullanımı doğal antioksidan mekanizmaların devreye girmesini engeller ve gelişimlerini yavaşlatır.
3. **Psikolojik stres ve yorgun kafayla koşmak:** Koşma sonucu edindiğimiz gelişimlerin önemli bir bölümü, beyin ve beyin-kas iletişimiyle ilgilidir. Stresli ve yorgun olarak antrenman yapmak, sakın bir kafayla yapılana göre daha az gelişme ve ilerleme sağlar.

Antrenmana yanıtta kişisel farklılıklar

Koşmakla potansiyel artışının düzeyi kişisel farklılıklar gösterir. Aynı uyarana farklı insanlar, farklı yanıtlar verirler. Antrenman tiplerine yanıtlar da değişkenlik gösterir. Örneğin interval, tempo, yükseklik ve mesafe koşularına herkesin performans artışı yanıtı değişiktir. Ancak genel kural, antrenmanlarla herkesin ilerleyeceği ve antrenman tiplerini dönüşümlü olarak kullanmanın potansiyeli en çok artıracığıdır.

Bu değişkenliği en iyi koşucunun kendisi anlayabilir. Bu-

nu da hangi antrenman metotlarının kendisini daha çok geliştirdiğini gözlemleyerek yapabilir. Genetik yapımız farklı olduğu için değişik antrenman metotlarına farklı yanıt veririz. Antrenmanı azalttığımızda veya koşmadığımızda formdan düşüş hızımız da kişiseldir.

Hepimizin kendine özgü bir genetik yapısı var. Genler ile koşu kapasitesi ve hangi antrenman yöntemlerinin kullanılmasının daha iyi sonuçlar vereceğini saptamaya yönelik yapılmış pek çok bilimsel çalışma var. Bu çalışmalarda, bazı genleri taşıyanların farklı antrenman yöntemlerine daha kolay yanıt verdiği gösterilmiştir. Ama yine de genlerimiz ile koşu performansımız arasında direkt bağlantıyı görebilecek noktada olmaktan uzağız. Çünkü genetik özellikler sadece bir genin varlığıyla veya yokluğuyla belirlenmez. Genlerin çevreyle ilgili güçlü etkileşimleri vardır. Yaşadığımız çevre genlerimizi etkiler. Popüler literatür, genlerle özelliklerimiz arasındaki ilişkiyi olduğundan çok daha basit ve yanlış olarak aktarır. Henüz genetik analizler yaparak en uygun antrenman metotlarını belirleyebilecek bilimsel bilgi birikiminden uzağız.

Koşma potansiyeli açısından insanları tepelere benzetebiliriz. Herkesin yüksekliği farklıdır. Bu tepenin en üst noktası, bizim maksimum performansımız ve sağlık noktamızdır. Zirveye çıkmanın değişik yolları olabilir. Bazı yollar daha kısa ama dik, bazıları daha uzun ama kolaydır. Tüm bu patikalar zirveye çıkar. Bazen patikalar dikleşir, bazen geçici olarak inişe geçer. Seçeceğimiz yol genetik yapımız, işimiz gücümüz, keyif alıp almamızla belirlenir. Zirveye çıkan tek bir yol olmadığı gibi, tek ve doğru bir antrenman yöntemi de yoktur. Ancak farklılıklar genel antrenman prensipleri olmadığı anlamına gelmez. Bunlar içinde en uygun olanlar kişiden kişiye ve zamandan zamana değişir. Bedeniyle bağlantı halinde olan koşucular bunu hisseder ve keyifle antrenman yapıp yükselirler.

Koşmak dışındaki antrenmanlar

Koşu sırasında kasların oksijen kullanım kapasitelerinin yüksek olmasının performansımız üzerinde belirleyici etkisi büyüktür. Bu nedenle antrenmanlarımız ağırlıklı olarak aerobik yani kardiyo egzersizi şeklinde gerçekleşir. Ancak koşmak sadece bacaklarımızın uzun süre hareket ettiği bir deniz bisikleti yolculuğu gibi değildir. Koşarken dik bir duruşu sürdürmemiz gerekir. Bunu gövde kaslarımız sağlar. Koşu sırasında gövde kaslarımız büyük bir ağırlık taşır. Bunun yanı sıra gövdemiz zeminde ve bedenimizde her an ortaya çıkan küçük değişikliklere göre ince kasılmalarla yanıt vererek koşumuza verim ve denge katar. Ağırlık merkezini değiştirerek bacak kaslarının üzerindeki yükü azaltır. Koşucu için gövde kaslarının ağırlık egzersizleriyle korunup geliştirilmesi hem performans hem de sağlık açısından harikadır.

Bazen uzun koşularda bacaklarımızdan önce sırt ve karın kaslarımız yorulur. Yorgunluktan bunların sertliğinin azalması, bacaklarımızın yükünü çok artırır ve kısa sürede koşuyu durdurmak zorunda kalırız. Maraton sırasında yarışı bırakan koşucuların çoğu bellerini veya karınlarını tutarlar. Bacaklarında maratonu tamamlamaya yetecek güç olduğu halde gövde kasları yorulduğu için yarışı tamamlayamamışlardır. Koşucuların gövde kaslarını güçlendirmeleri ve esnekliğini artırmaları performanslarını olumlu etkiler. Bu performans artışı, sonuçlara ve koşunun keyfine yansır. Koşu sonrası onarım sürecini de hızlandırır. Ağırlık çalışmak, yoga, pilates koşucunun destekçisidir.

Ağırlık çalışarak güçlenmeye gereksinim duyan yalnızca gövde kasları değildir. Mesafe koşularındaki performans bacak kaslarının oksijen kullanımıyla paralellik gösterse de her uzun koşunun içinde oksijensiz sistemin kullanıldığı kısa bölümler vardır. Ağırlık çalışmalarıyla kasların güçlendirilmesi, koşu içindeki oksijensiz metabolizmanın verimli-

liğini, katkısını artırır ve koşu ekonomisini olumlu etkiler. Ağırlık çalışması sinir kas iletisini de güçlendirerek denge ve koşu verimliliğini artırır. Ancak kasların fazla büyütülmesi ve bu şekilde vücut ağırlığının artırılması koşu performansını düşürür.

İnsan hareketsiz kaldığında kaslarının büyüklüğü ve dayanıklılığı azalır. Günlük yaşam temposundaki bir insan 30 yaşından sonra her yıl kaslarının yüzde 1'ini kaybeder. Kas kaybı daha ileri yaşlarda metabolik hastalıklara, yaşam kalitesinin düşmesine ve kemik kırıklarına davetiye çıkarır. Bunu önlemek çok kolaydır; ağırlık çalışarak. Az bile olsa ağırlık çalışması kaslar üzerinde harika etkiler yaratır.

Beslenme

Maden işçisi, çiftçi, bankacı, doktor, mühendis, öğretmen kısacası herkes için beslenme yaşamın en önemli fonksiyonudur. Koşuyor olup olmamamız bu gerçeği değiştirmez. İyi beslenme insanın sağlığını yükseltir, kötü beslenme bunun tersini yapar. Bugün dünyadaki sağlık sorunlarının başında, fazla ve kalitesiz beslenmeden kaynaklanan veya bu yüzden artış gösteren kalp-damar hastalıkları, şişmanlık, diyabet ve kanser geliyor.

Dünyada beslenme bozukluklarına bağlı hastalıklar çığ gibi büyüyor. Aslında şekil değiştiriyor demek daha doğru olur. Geçen yüzyılın ortalarına kadar tüm coğrafyalarda yetersiz beslenme büyük bir sorunken, şimdi özellikle Kuzey Yarımküre'de aşırı beslenmeden dolayı insanların sağlığı bozuluyor. Bedenimize gerek duymadığımız miktarda yiyeceği tıkıyoruz ve oluşan enerji fazlası bizi hasta ediyor.

Beslenme, yaşamımızdaki şu kavramlarla yakından ilişkili, hatta onların en önemli belirleyicisidir:

- ◆ Yaşamı sürdürebilmek
- ◆ Sağlıklı olmak
- ◆ Enerji ve vücudumuz için gerekli molekülleri almak
- ◆ Bedeni geliştirip, potansiyelini ve ömrünü uzatmak
- ◆ İyileşmek
- ◆ Hastalıklardan korunmak
- ◆ Keyif

Yani tüm yaşamımız. Böyle olduğu için beslenme, bedenimizin diğer işlevleriyle bağlantılıdır. Beslenmede yaşı-mız, cinsiyetimiz, yaşadığımız çevre, iş, günlük yaşamın rit-mi ve hareket, diğer sınırsız sayıdaki faktörle birlikte rol oynar. Özellikle de hareket etmenin beslenmeyle güçlü bir iliş-kisi vardır.

Bu kadar önemli olduğu için beynimizde beslenmeyi dü-zenleyen, gıda alım miktarını ve cinsini yöneten harika me-kanizmalar vardır. Açlık, tokluk merkezleri ve gıda seçim-lerini yöneten moleküller. Bunlar işaretler göndererek bizi sağlıklı beslenmeye yöneltirler. Sağlıklı beslenmek için insa-nın listelere değil, kendi bedenine ve ondan gelen duyumsa-malara bakması gerekir.

Koşucuların sağlıklı beslenmesi diğer insanlara göre daha kolaydır. Bunun sebebi, onların çoğunun sağlık algısı yüksek kişiler olması değildir sadece. Koşan insanlar kendi beden-lerinden gelen duyumsamaları daha iyi hissederler. Çünkü koşmak beyin-beden bağlantısını güçlendirir. Koşarken bey-nimizden bedenimize gönderdiğimiz sinirsel iletiler ve bede-nimizden beynimize gelen ölçüm sonuçları büyük bir hızla gi-de gele etkinleşir. Bu bağlantılar güçlendikçe açlık, tokluk ve hangi gıdalara vücudumuzun gereksinim duyduğu daha doğ-ru hissedilir. Koşunca suya, karbonhidratlara, proteine, tuza ne kadar ihtiyaç duyduğumuzu daha iyi anlar ve bunları sağ-lıklı miktarda yemek için rehberlik hizmeti almış oluruz. İyi beslenme, bedenimize odaklanarak gerçekleşir. Bedenimiz en iyi beslenmeyi sağlamak için bize mesajlar gönderir.

Günümüz toplumu sağlıklı beslenme çılgınlığına kapılmış durumda. Sağlıklı beslenme büyük kitlelerde takıntı hali-ne gelmiş olsa da bu durum onların sağlıklı beslenmesini ga-ranti etmiyor. Hatta tam tersi, sağlıksız beslenmenin kuca-ğına itiyor. Tek tek bitkilerden, otlardan medetler umuluyor, mucizeler bekleniyor. Granola formülü uyduran birisi sporcu

beslenmesi uzmanı kesiliyor, kilo veren kişiler kendini zayıflama uzmanı sanıyor. Bu, her konuda rastladığımız önemli bir sorun: az (veya hiç) bilgiyle diğerlerine yol gösterebileceğini sanan insanların yarattığı bilgi kirliliği ve karmaşa. Ya da bilgi sahibi olmadan fikir sahibi olma durumu. Beslenme, toplumun en çok sömürülüp aldatıldığı alanların başında geliyor. Bundan elbette koşucular da etkileniyor.

Beslenmede esas olan dengedir. Bir canlı türü olarak insan, besin piramidinin ortalarında yer alır. Bu, geniş bir yelpazede yer alan gıdalarla beslenebilmek demektir. Denge, çok seçenekliliği getirir. Gıda seçeneklerinin çokluğu insanlığın zor koşullarda yaşamda kalmasını ve dünya üzerinde geniş bir coğrafyaya yayılmasını sağlamıştır. Bu durum pek anlamak istemediğimiz şu kavramı da beraberinde getirir: “Beslenmede tek bir doğru (mucize) yoktur.” Sağlıklı beslenme binlerce farklı şekilde yapılabilir. Birbirlerinden çok farklı beslendikleri halde vegan, vejetaryen ve et yiyen insanların hepsi sağlıklı olabilir. Aynı şekilde vegan, vejetaryen veya et yiyen insanlar müthiş koşucular da olabilir. Bunun sayısız örnekleri vardır. Diğer yandan sağlıklı olduğunu zannettiğimiz bir beslenme listesi bizim yaşamımızı karartıp, bizi yiyecek takıntılarının ve korkuların kucağına itebilir.

Analitik zihniyetin beslenme yanılgısı

İnsanın bedenini kabaca bir makineye benzetmek onun işleyişini anlamada bir ölçüde yardımcı olabilir. Analitik düşünmek için eğitilmiş zihinlerimiz bu tür benzetmelerle daha kolay kavrar. Metaforlar, öğrenmemizin temel araçlarından. Ancak bu benzetme bizi beslenme konusunda yanıltır. Makineler insan yapısı olduğu için tüm fonksiyonları kontrol altındadır. Bir makinenin işleyişi için gereken optimum koşullar vardır. Optimuma yaklaştıkça makinenin per-

formansı ve verimliliği artar, ömrü uzar. Bu özellikle de makinenin yakıt kullanımı için geçerlidir. Bir makinenin ideal yakıtı bellidir ve değişmez.

Ancak bu bakış, insan bedeni gibi biyolojik sistemler için doğru değildir. Hatta çok yanıltıcıdır. Günümüz toplumu büyük bir heyecanla ideal beslenmenin formüllerini arıyor. Bu, mutsuz edici, yaşamı kısıtlayıcı, takıntılara yol açabilen bir bakış açısidir. Aynı yanılgı, sporcu veya koşucu beslenmesi için de söz konusudur.

Koşmaya yeni başlayanların zihinlerine ilk gelen “Artık nasıl beslenmem, neleri yiyip neleri yemem gerekiyor?” sorusudur. Hemen, koşu performansını artıran mönüler, listeler ve kitaplar bulunur. İnsanın maksimum performans ve sağlığa belli bir şekilde beslenerek ulaşabileceği sanılır. Ne de olsa gelişmiş makineleriz. Ancak ideal beslenme asla bulunamayacak bir formüldür. Çünkü aranan şey, gerçekte olmayan ve bizim uydurduğumuz bir kavramdır.

Elbette bu, genel olarak insanlar veya özel olarak koşucular “Ne yerse yesin, fark etmez” anlamına gelmez. Sağlıklı beslenme, doğru bir bakışla, bedenimizden gelen mesajları doğru anlayarak ve biyolojik sistemlerin işleyişi konusundaki şu temel kavramları göz önünde bulundurarak elde edilebilir.

Biyolojik sistemler, makinelerden farklı olarak:

- ✦ Çok etkin geribildirim mekanizmalarıyla çalışırlar. Her şeyi ne az ne fazla olacak şekilde gereksinimlere göre gerçekleştirirler.
- ✦ Farklı durumlara kısa sürede kendiliğinden uyum sağlarlar.
- ✦ Kendilerini onarıp, iyileştirebilirler.
- ✦ Dışarıdan enerji ve başka moleküller almaya gereksinimleri olsa da bunları kendi içlerinde ihtiyaca göre üretebilirler.
- ✦ Sık yaptıkları şeyleri daha mükemmel ve eksiksiz, kusursuz yapmak için gittikçe gelişirler. Yani adapte olup gelişirler.

Bu nedenle bir insanın sağlıklı beslenmesi tek şekilde olmaz. Koşucuların da sağlıklı olmak ve maksimum performans göstermek için aynı şekilde beslenmesi gerekmez. Koşmak için de mucize beslenme önerileri beklemek boşunadır. Çünkü;

1. Herhangi iki farklı anda insanın bedeni ve onun gereksinimleri aynı olamaz. Bu koşucular için de geçerlidir. Koşucunun yaşı, cinsiyeti, hormonal ve psikolojik durumu, antrenmanlılık düzeyi, en son ne zaman koştuğu, ne kadar koşacağı, kasların içindeki glikojen miktarı, bedenindeki sıvı dengesi, havanın sıcaklığı ve nemi, motivasyon, eşlik eden hastalıklar, uyku durumu ve daha başka sınırsız sayıda parametre, besin gereksinimini etkiler. Bir an için iyi olabilecek öneriler başka bir zaman dilimi için yanlış olabilir.
2. İnsan organizması gereksinim duyduğu moleküllerin çok önemli bir bölümünü başka moleküllerden dönüştürerek elde edebilir. Bir koşucu, farklı şekilde beslendiği günlerde veya zamanlarda aynı performansı gösterebilir. Bu nedenle vegan, vejetaryen veya et yiyen insanlar rahatlıkla aynı performans düzeyinde koşabilir ve yarışabilirler.
3. İnsan bedeni bir adaptasyon harikasıdır. Bu adaptasyonların en önemlileri beslenme konusunda gerçekleşir. Değişen beslenme koşullarına adapte olabiliriz. Örneğin, başka bir ülkeye gittiğimizde gıdaların sindirim ve metabolizmasında rol oynayan enzimler yeni duruma uyum sağlar. Beslenmedeki büyük değişimlere rağmen sağlığımızda bir etkilenme olmaz. Bir Japon, Amerikalı veya Türk koşucu farklı şeyler yiyerek aynı düzeyde başarı gösterebilir.
4. Yiyecekler bedenimize yapıtaşlarına parçalanarak alınır. Alındıktan sonra farklı şekillerde tekrar sentezlenerek kullanılır. Neye gereksinim varsa onları oluşturacak şekilde birleştirilir. Böylece insan bedeni kendisi için gerekli sınırsız çeşitte molekülü sentezlemiş olur. Yine bu şekilde aynı ihtiyaçlar çok farklı gıdalardan elde edilebilir.

5. Değişik gıdaların metabolizmaları arasında kısa yollar vardır. Eksik olan bir gıda başka gıda unsurunun metabolizmasının ara ürünleriyle yerine konabilir.
6. Yiyecekleri zaten fazlasıyla alırız. Günümüz toplumunda bolluk içinde yaşayan bir insan kritik düzeyde gıda eksikliği yaşamaz. Yiyeceklerin içindeki gıda unsurlarının bağırsaklarımızdan emilimleri gereksinimlere göre ayarlanır. Zaten pek çok gıdayı fazlasıyla tükettiğimiz için gerek duymadığımız fazlası emilmeyerek atılır. Bedenimizde herhangi bir molekül azalınca bağırsaklarımız onu daha fazla emmeye başlar, böylece yememizde herhangi bir değişiklik yapmadan bu eksikliği kapatırız. Gıda takviyesi adı altında satılan haplar genel olarak işe yaramaz.
7. Her bir yiyeceğin içinde birden çok gıda unsuru vardır. Biz onları tek çeşit gıda gibi düşünürsek yanılırız. Örneğin, et protein kaynağı olarak düşünülür, ama ette yağ ve karbonhidrat da vardır. Ekmek karbonhidrat olarak sınıflandırılrsa da içinde önemli ölçüde protein vardır. Vitaminler de birbirinden farklı gıdaların içinde bulunurlar.

Bu esnekliğe rağmen koşan insanların beslenmesi özellikler taşır. Koşucunun beslenmeyle ilgili bilgi sahibi olması harikadır. Ancak bu bilgi, listeler, kulaktan dolma sansasyonel öneriler şeklinde değil, genel kavramlar halinde olmalıdır. Kişisel farklılıklar bu genel kavramlara uymalıdır. Bedeninden gelen sinyalleri dinlemeyi öğrenen koşucu, bunun genel kavramlarla uyumluluğunu fark edip şaşırır. Bu kavramları öğrenmek koşucu olmayanları da beslenme konusundaki saçmalıklardan korur.

Koşucular için beslenme prensipleri zamansal olarak ikiye ayrılır:

1. Genel beslenme prensipleri
2. Antrenman ve yarış beslenmesi

Koşucunun genel beslenme prensipleri

Antrenman ve yarış performansı artışı için uygulamanın iyi sonuç vereceği özel beslenme stratejileri vardır. Bunları bir sonraki bölümde ele alacağız. Ancak koşucular için sağlıklı beslenmenin genel prensiplerinin diğer insanlarınkinden farkı yoktur. Aslında insan bedeni hareket etmek için yaratılmış olduğundan sağlıklılık ve sağlıklı beslenme koşuculara daha yakın kavramlardır. Hareket etmiyor olmak az veya çok sağlıksızlığı beraberinde getirir. Başka bir deyişle, hareket etmeyen bir insan nasıl beslenirse beslensin tam olarak sağlıklı olamaz. Sağlıklı beslenmenin olumlu etkisi koşucularda daha belirgin olarak görülür.

Beslenmeyi daha iyi anlamak için gıdaların yapılarını ve bizim için neler ifade ettiklerini gözden geçirmek uygun olur. Ancak hemen hemen hiçbir yiyeceğin tek bir molekülden oluşmadığını ve içlerinde pek çok farklı unsuru barındırdığını bilmek gerekir. Bunun istisnası şekerdir. Şeker tek molekülden oluşan bir gıdadır.

Beslenme en temel tanımıyla vücudumuzda eksilen, bize enerji ve yapısal destek sağlayan maddelerin sindirim sistemi yoluyla yerine konmasıdır. En fazla ve en çabuk eksilen gıdalar doğal olarak en önemlileridir. Bunlar miktar ve sıklık olarak en çok tüketilmesi gereken gıda unsurlarıdır. Koşucuların bedeninde gerekli maddelerin azalıp, yerine konma döngüsü hızlanmıştır.

Koşucu olalım veya olmayalım vücudumuzda en çabuk eksilen iki gıda unsuru su ve karbonhidratlardır. Su, bedenimizde en bol bulunan madde olmasına rağmen aynı zamanda günlük yaşamımızda ve koşarken en hızlı eksilttiğimiz moleküldür. Karbonhidratlara da bedenimizdeki depolarının çok az olması sebebiyle fazla ve çabuk gereksinim duyarız. Koşucu olsak da olmasak da kalorinin yüzde 50-60'ını

karbonhidratlardan almamız gerekir. Enerji yoğunluklarının da düşük olduğunu göz önünde bulundurursak tükettiğimiz karbonhidrat miktarının bunun da üzerinde olması gerektiği ortaya çıkar. Çok gereksinim duyduğumuz karbonhidratların yapıları da önem taşır. Sağlığımızın yakın dostu olan karbonhidratları popüler beslenme kültürünün haksız ve cahilce saldırısından en azından kendi yaşamımızda kurtarmamız gerekir.

Bu bilgiler diğer gıdaların önemsiz olduğu anlamına gelmez. Her gıda eğer biyolojik gereksinimlerimize göre tüketiyorsak bizim için harikadır.

Su

Su, yaşam için vazgeçilmezdir. Koşucular için daha da böyledir. Yemek, su içmek, üremek gibi yaşamsal davranışlarımızı garanti altına almak için doğa bunların arkasına karşı konulamaz dürtüler koymuştur.

Bedenimizin dörtte üçü sudur. Bununla birlikte, bir akvaryumda da sayılmayız. Çünkü su değişik dokularımızda farklı oranlarda bulunur. Örneğin, kaslarımızın yüzde 70'i, yağ dokumuzun ise sadece yüzde 10'u sudan oluşur. Kasları gelişmiş insanlar olan koşucuların vücudunda oransal olarak daha fazla su bulunur. Bu durum suyun onlar için önemini daha da artırır.

İnsan bedeni hücrelerden oluşur. Her bir hücre kendi başına bir canlıdır. Tüm hücrelerimiz bizim sağlıklı, uzun yaşamamız için işbirliği içinde ve aynı amaç uğrunda çalışırlar. Bir hücrenin ömrü, insanınkinden çok daha kısadır. Ancak hücreler bölünüp, yeni hücreleri doğurarak insan yaşamının devamlılığını sağlarlar. Kısa bir süre içinde tüm hücrelerimiz içlerindeki suyla beraber yenilenir.

Vücudumuzdaki suyun üçte ikisi hücrelerimizin içinde-

dir. Geri kalanı hücreler arasındaki boşlukta serbestçe dolaşır. Bunun bir kısmı ise kanımızın sıvı kısmını oluşturur. Tüm dokularımız kan dolaşımındaki maddeler, moleküller ve alyuvarlarla taşınan oksijenle beslenir. Atıklar yine kanla uzaklaştırılır. Bunun dışında vücudumuzdaki suyun küçük bir bölümü beyin omurilik sıvısı ve eklemlerimizin kayganlığını sağlayan eklem içi sıvılar ve ağız, burun gibi iç boşluklarımızın yüzeyinde bulunur. Vücudumuzdaki su moleküllerinin tamamı birbirleriyle ilişki halindedir ve gereksinimlere göre bir bölümden diğerine geçebilir. Erkeklerin kas dokusu ve kan hacimleri daha fazla olduğundan bedenlerinde mevcut ve ihtiyaç duydukları su miktarı kadınlardan daha fazladır. Bu, kadınların gereksiniminin yaklaşık 1,5 katı kadardır. Bu oran koşma ve dinlenme sırasında pek değişmez.

Suyun işlevlerinden en önemlisi kanın akışkanlığını sağlamaktır. Organizmamız buna özel bir önem verir. Su kaybettiğimizde önce hücreler arası boşluktan, daha sonra da hücrelerin içinden kana su çekilir. Böylece yaşamsal faaliyetlerin etkilenmesi önlenmiş olur. Ancak su kaybı devam ederse bir süre sonra buralarda da suyun eksikliği hissedilmeye başlanır. Dokularda susuzluk başlar. Artık dokular kana su desteği sağlayamazlar.

Suyun fonksiyonlarından biri de vücudumuzu soğutmaktır. Kanın akışı özellikle bedenimizin ortasındaki çekirdek ısıyı düşürür. Çekirdek ısı, tüm iç organlarımızdaki yaşamsal, biyokimyasal tepkimeleri etkiler. Bu reaksiyonlar belirli bir ortam ısısı aralığında gerçekleşebilirler. Bunlar riske atılamaz. Çok artmış çekirdek ısının düşürülmesi organizmamız için öncelik kazanır. Böylece koşu hızı düşer, hatta beynimiz tarafından koşu durdurulur. Çekirdek ısının düşürülmesinde kan dolaşımı yanında, içtiğimiz soğuk suyun gövdemizin tam ortasından geçmesi de rol oynar. Böylece su hem içeriden hem de dışarıdan etki ederek bedenimizi soğutur.

Sıcak bir günde koşarken su içmek çok önemlidir. Eğer bulunabilirse soğuk su içmek harikadır.

Koşarken ter ve nefesle büyük miktarda sıvı kaybederiz. Koşu dışında kayıplar ön planda idrarla olur. İdrarın miktarı, sıklığı ve rengi, vücudumuzdaki su dengesi hakkında bize fikir verir. Ama koşarken veya koşu sonrasında idrarın yol göstericiliği azalır. Terleme yalnızca fiziksel efora değil, ortamın ısisına ve nemine de bağlıdır. Ter hızla buharlaştığı için bu yolla ne kadar sıvı kaybettiğimizi anlayamayabiliriz. Hatta sıcak ve kuru bir günde terlemediğimizi sansak bile hızlı buharlaşma tişörtümüzün kuru kalmasına ve yanılmamıza sebep olabilir. Nefes sıklığı ve derinliğinin artması, su kaybını önemli ölçüde artırır. Ama bizim bunu da hissetmemiz zordur. Nefesle ve terle ne kadar çok sıvı kaybedebildiğimizi soğuk bir kış günü koşuktan sonra arabanın camlarının büyük bir hızla buğulanmasından, hatta ıslanmasından anlayabiliriz.

Kuru sıcak hava ve yüksek irtifa su kaybını artırır. Böyle zaman ve yerlerde koşarken daha fazla sıvı almak gerekir. Uçak yolculuğunu izleyen koşuların da öncesi ve sırasında daha fazla su tüketilmelidir. Uçaktaki düşük kabin içi basınç sıvı kaybını artırır.

Hızlı ve yokuş yukarı gibi zorluğu artmış koşularda vücudun su içeriği süratle azalır. Bu, performansı birden düşürür. Bazen koşarken duyduğumuz yorgunluğun sebebi, sadece yeterince su almamamız ve bunun performansımıza yansmasıdır. Böyle bir durumda su içince bu her zamankinden daha hızlı ve yüksek oranda emilir. Sistem kendini toparlamaya başlar. Ancak hücre içi suyun yerine konması zaman alır. Performansın geri dönmesi biraz daha uzun sürer. Özellikle de kasların etkin bir şekilde kasılıp gevsemeye devam etmeleri için kas hücrelerinin su içeriklerinin korunması önemlidir. En iyisi, bunlar olmadan kaybedilen suyu yerine koymaktır.

Soğuk günlerde ve ortamlarda koşmak da sanıldığının tersine susuzluk riskimizi artırır. Soğukta su kaybetmediğimizi düşünmek yanıltıcıdır. Böyle zamanlarda özellikle nefes yoluyla çok su kaybedilir. Ağzımızdan çıkan su buharı bizim için uyarıcı olmalıdır. Soğuk günlerde koşucular daha az su içme eğilimindedirler. Bu özellikle de arazi koşucuları ve dağcılar için bir sorun olabilir.

İnsan yaşlandıkça susuzluk hissinin hassasiyeti yavaşça azalmaya başlar. Bu, günlük yaşamda pek fark edilmez. Çünkü zaten genellikle almamız gerektiğinden fazla su tüketiriz. Susuzluk hissi koşarken veya başka bir efor sırasında su gereksinimini bildirmekte geç kalır. Bu nedenle özellikle yaşlı koşucuların susama duygusunu beklemeden su içmeye özen göstermeleri gerekir.

Bedenimizde su kayıplarını telafi eden önemli bir rezerv vardır. Bir insan, sağlığı riske girmeden ve performansı önemli ölçüde etkilenmeden 2-3 kilogramlık su azalmalarını tolere edebilir. Ancak bu durumda rezerv azalmış ve kritik sınıra yaklaşılmış olur. Gerek duyulan suyun miktarı kişiden kişiye, hava sıcaklığına, ortama, yüksekliğe ve başka pek çok faktöre göre değişebilir. Hatta aynı koşucuda aynı koşullarda su gereksinimi günden güne değişebilir.

Susadığımızda su dünyadaki en lezzetli şeydir. Su, gereksinimi ortadan kalktığında bir anda nötr bir sıvıya dönüşür. Bu bizim yeterli su almamızı ama fazla da kaçırmamamızı sağlayan harika bir düzenleme mekanizmasıdır. Günümüzün şehir insanının suyla ilişkisi bir ölçüde kopuktur. Pek çoğumuz sıvı gereksinimlerimizi başka içeceklerle karşılarız. Genelde bu çok büyük bir problem değildir. Kafeinli içeceklerin idrar söktürücü etki yaptıkları doğrudur. Ancak bu etki sanıldığından daha azdır. Yapılan bilimsel çalışmalar, kafeinli içeceklerin çok fazla içilmemek kaydıyla koşu performansını hafifçe artırdığını göstermek-

tedir. Özellikle sabah koşucuları bir kupa kahveyi uyan-dırıcı olarak kullanırlar. Bunun olumsuz bir etkisi yoktur. Alkol ise fazla kullanıldığında sağlığını pek çok yönden olumsuz etkiler. Koşu performansını da düşürür. Koşucula-rın çok büyük bir kısmı sağlıklarına zarar verecek kadar al-kol kullanmazlar. Çünkü koşmak fiziksel sınırlarımızı zor-layarak alkolün olumsuz etkisini daha kolay hissetmemizi sağlar. Alkol, koşudan hemen önce alındığında kaslarımıza enerji sağlayan metabolizmayı yavaşlatır. Böylece koşu sü-reimiz kısalır ve hızımız düşer. Koşudan önceki gece alındı-ğında ise bunun etkisi büyük oranda tüketim miktarıyla il-gilidir. Çünkü içilen alkol miktarı arttıkça kanımızdan kay-bolma süresi uzar. Çok içilen gecelerin ertesindeki koşular-da kaslarımız enerji kaynaklarına ulaşmakta zorlanır ve-ya tam kapasitelerine ulaşamazlar. Ayrıca koşu öncesinde-ki gece alınan alkol, bedenimizdeki suyu azaltır ve daha su-suz uyanılır.

Diğer taraftan koşmak, alkol sorunu yaşayan insanların bundan sıyrılabilmesi için harika bir araç olabilir. Bugüne dek koşmaya başlayarak alkol ve uyuşturucu bağımlılıkla-rından kurtulmuş pek çok insan tanıdım.

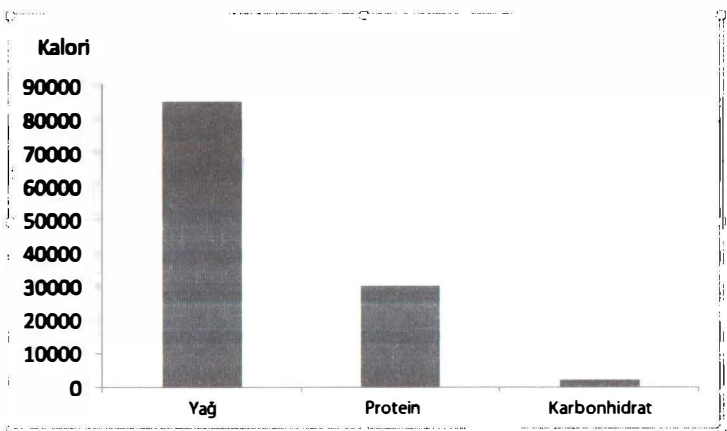
Karbonhidratlar

Koşarken yüksek miktarda enerji kullanırız. Bu büyük oranda vücudumuzda önceden depolanmış olan enerji kay-naklarından gelir. Bedenimizde ne kadar kilolu olduğumu-za göre değişmekle birlikte yaklaşık 100.000 ila 300.000 ka-lorilik dev bir enerji deposu vardır. Bunun çok büyük bölümü yağlardan oluşur.

Karbonhidratlar ise bedenimizde yağ ve proteine göre çok daha az miktarda depolanırlar. Kullanıldıkça depoları oran-sal olarak çok azalan ve kritik sınıra yaklaştığı için sık sık

alınması gereken enerji kaynağı bu nedenle öncelikle onlardır. Anoreksiya nervoza, uzun süre esir kamplarında kalmak veya uzun süren açlık grevleri gibi özel durumlar dışında yağ ve protein depoları sağlık açısından riskli düzeylere inmez.

Bedenimizde yağ şeklinde depolanmış yüksek miktardaki bu enerjiye rağmen günde birkaç kez gıda almak gereği duyarız. Sık sık gıda almak zorunda olmamızın sebebi, yağlardan gelecek enerjinin kullanılması için karbonhidratlara gereksinim duymamızdır. Karbonhidrat kaynaklarımızı sürekli yenileyerek yağları yakar ve bu büyük enerji kaynağını uzun süre kullanabiliriz. Bu şekilde uygun miktarda karbonhidrat almak, kendisinin içerdiğinin çok üzerinde enerjiyi kullanabilmemizi sağlar. Yani diğer enerji kaynaklarının nasıl ve ne kadar kullanılacağını karbonhidratlar belirler. Bu sebeple yeme davranışımız büyük ölçüde karbonhidrat almamızı garanti altına almak için gerçekleşir. Eğer karbonhidrat tüketmek zorunda olmasak belki de haftada bir kez beslenmek bize yeterdi.



Şekil. Ortalama (fazla kilolu olmayan) bir erişkinin vücudundaki enerji depoları dağılımı.

Vücudumuzda enerji deposu olarak sadece 2000 kalorilik karbonhidrat bulunur, Buna karşın 30.000 kalorilik protein ve 85.000 kalorilik, hatta kilolu veya şişmansak bundan çok daha fazla yağ vardır. İşte bu yüzden besinlerle karbonhidrat almamız büyük önem taşır.

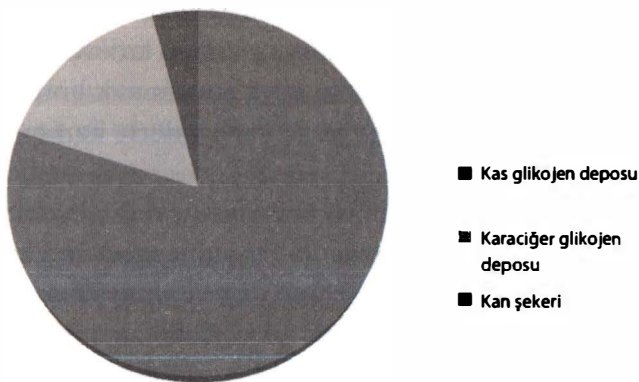
İnsanın sağlıklı beslenmesi enerjinin yaklaşık yüzde 55-60 karbonhidratlardan, yüzde 25-30 yağlardan ve yüzde 15 proteinden oluşmasıyla gerçekleşir. Karbonhidratları kısıtlayan popüler diyetler sağlığınıza ve performansınıza açıkça zarar verir.

Karbonhidratların hareket etmek, özellikle de koşmakla yakından ilgisi vardır. Bunu vücudumuzdaki dağılımlarından rahatlıkla anlayabiliriz. Hepsi 500 gramlık karbonhidrat depomuzun en büyük bölümü kasların içindedir. Bu, sadece hareket etmek için kullanılabilir. Kan şekerinin normal aralıkta tutulmasına veya vücuttaki herhangi başka bir karbonhidrat ihtiyacına bir katkı sağlamaz. Çünkü şeker, kasa bir kez girdikten sonra tekrar kana verilemez. Kas içi karbonhidrat sadece hareket sırasında enerji olarak kullanılabilir. Karaciğer glikojen deposu ve kan şekeri halindeki glikozun miktarları ise kastakinin çok altındadır.

Karbonhidratlar geniş bir gıda ailesidir. Yiyeceklerin içinde metabolizmamıza ve sağlığınıza etkileri çok farklı olan değişik yapılar halinde bulunurlar. Karbonhidratları sınıflandırırken en çok molekül büyüklüğüne göre ayırım yaparız.

1. Basit şekerler
2. Oligosakkaritler
3. Kompleks karbonhidratlar

Tüm karbonhidratların temel taşı 6 karbon atomu içeren glikoz, früktoz ve galaktoz molekülleridir. Karbonhidrat adı bu 6 karbonun bir halka oluşturacak şekilde birbirine bağ-



Şekil. Vücudumuzdaki karbonhidrat depolarının dağılımı.

lanıp molekülün iskeletini oluşturmasından gelir. Bunların yapısı birbirine çok benzer. Sadece küçük kimyasal farklılıklarla birbirlerinden ayrılırlar. Bunlardan iki tanesi birleşirse sukroz, laktoz ve maltozu oluşturur. Bu, tekli veya ikili şeker molekülünün hepsine basit şeker denir.

Karbonhidratların bağırsaklardan emilebilmesi için sindirim sisteminde basit şekerlere parçalanması gerekir. İki şekerden daha büyük karbonhidrat molekülü emilemez. Sindirim sistemimizin görevlerinden birisi, büyük molekülü emilebilir küçük parçalar haline ayırmaktır.

3 ila 20 şeker molekülü birleşirse biraz daha büyük bir yapı oluşur. Bunlara da oligosakkaritler denir.

Karbonhidrat molekülü ne kadar büyürse yani ne kadar çok sayıda şeker molekülünün arka arkaya bağlanmasından oluşursa o kadar yavaş emilir. Mide-bağırsak sisteminde parçalanmaları zaman alır. Basit şekere indirgenmiş karbonhidratları ise bağırsaklarımız sünger gibi anında emer. Oligosakkaritler basit şekerler gibi de çok kısa süre içinde emilirler. Çok hızlı şeker emilimi genel olarak sağlığınıza yararlı bir etki değildir. Ancak basit şekerleri almanın gerekli olduğu iki özel durum vardır: Birincisi, çok uzun koşullarda ek-

silen kas içi glikojenini olabildiğince hızlı tamamlayarak koşuyu sürdürebilmektir. Bu yüzden sporcu içeceklerinde genellikle basit şekerler veya oligosakkaritler kullanılır. İkincisi ise özellikle insülin kullanımı sırasında kan şekeri düşen hastaları hipoglisemiden çıkarmaktır.

Yirmi ila binlerce şeker molekülünün uç uca ve bir ağacın dallarına benzer şekilde oluşturduğu yapıya ise kompleks karbonhidrat denir. Nişasta bunun en bilinen örneğidir. Kaslarımızın içinde karbonhidrat deposu olarak kullandığımız glikojen de bu yapıdadır. Kompleks karbonhidratlar tamamen parçalanıp basit şekerlere dönüşmeden emilemezler. Aynı şekilde emildikleri halde basit şekerlerle, kompleks karbonhidratların insan sağlığına etkileri çok farklıdır. Kompleks karbonhidratlar insan bedeni için en önemli ve en sağlıklı gıda unsurudur. Günlük gıdamızın en önemli bölümü bunlardan oluşmalıdır. Bu durum koşucular için özellikle geçerlidir.

Neden aynı şekilde emildikleri halde kompleks karbonhidratlar ve basit şekerlerin sağlığa etkileri bu kadar farklıdır? Çünkü kompleks karbonhidratların parçalanması, sindirimi ve emilimi zaman alır. Zamana yayılmış emilim, şekerin vücutta uygun şekilde kullanımını kolaylaştırır. Bunu çok kısa zamanda ve şiddetli yağışın sele ve yıkıma yol açıp, aynı miktarda yağışın daha uzun sürede düşmesinin toprağın verimini artırmasına benzetebiliriz. Aniden emilen şeker insülin salgısını bir anda aşırı uyarır. Kanda yükselmiş insülinin damar hastalıkları, şişmanlık ve kanser oluşumuyla ilgisi vardır. İnsülin salgılama kapasitesi düşük insanlarda ise basit şekerlerin hızlı emilimiyle kan şekeri yükselir.

İnsanın sindirim sistemi, doğadaki karbonhidrat moleküllerinin sadece bir kısmını sindirip emebilir. Sindirilemeyen karbonhidratlar vücudumuza giremedikleri için enerji sağlanması açısından katkıda bulunamazlar. Ancak bu durum

onların sağlıklı beslenmemizin en önemli parçalarından biri olmasına engel değildir. Çünkü emilmeyen bu karbonhidratlar besinlerimizdeki liflerdir. Kanseri oluşumunu azaltmaktan, kalp-damar rahatsızlıkları ve şeker hastalığının gelişme riskini düşürmeye kadar pek çok önemli işlevleri vardır. Lifler bir koşucu için de sağlıklı beslenmenin önemli bir parçasıdır. Emilmeyen bu şekerler kompleks karbonhidrat ağacının içinde yer alıp onun en sağlıklı gıda unsuru olmasına yardım ederler.

Kompleks karbonhidratların olumlu özellikleri bunlarla sınırlı değildir. Onların dallı ve karmaşık yapıları içinde çeşitli vitaminler ve bedenimiz için başka gerekli moleküller saklanır. Bunlar bir ağacın dallarındaki meyveler gibidir. Karbonhidrat sindirildikçe bunlar da emilerek gereksinimlerimizi karşılar. Tüm bu nedenlerle kompleks karbonhidratlar basit şekerlere göre çok daha sağlıklı ve besleyicidir.

Karbonhidratların başka bir sınıflandırılması da işlenmiş (rafine edilmiş) olanlar ve olmayanlar şeklindedir. Genel olarak basit şekerler rafine edilmiş, kompleks karbonhidratlar işlenmemiş niteliktedir. Bunun istisnaları meyvelerdeki şekerin basit ama işlenmemiş, beyaz ekmeğin ise kompleks ama işlenmiş karbonhidrat olmasıdır. İşlenmemiş ve tam tahıl içeren gıdalar daha besleyici ve sağlıklıdır. Koşucunun günlük beslenmesinde bunlara yer vermesi harikadır.

Karbonhidratları sağlığınıza etki yönünden ayırmanın bir başka yolu da emildiklerinde kan şekerimizi yükseltme etkileridir. Aynı miktarda karbonhidratı hangi yiyecekte aldığımız, o yiyeceğin kurutulmuş veya taze olması ya da pişirilme şekli metabolizmamızı ve sağlığımızı etkiler. Kan şekerini hızlı yükseltme etkisi olan gıdalar karşısında pankreasımız daha hızlı insülin salgılayarak bunu karşılamaya çalışır. Sağlık açısından en iyisi, glisemik indeksi düşük, çok ve hızlı insülin salgılanmasını uyarmayan gıdalardır. Yiyeceklerin

glisemik indekslerini gösteren ayrıntılı listeler internette kolayca bulunabilir.

Bir koşucu günlük yaşamında düşük glisemik indeksli, işlenmemiş kompleks karbonhidratları tercih etmeli, ancak uzun bir koşu sırasında bunların sindirilme hızı bizim gereksinimlerimizi karşılamaya yetmeyeceği için basit, hızlı emilen şekerleri seçmelidir.

Enerji kullanım sistemimizde başrol oyuncusu olan karbonhidrat alımını doğa şansa bırakmamış ve ona gereksinimimiz olduğunda büyük bir çekim duymamıza neden olan mekanizmaları içimize yerleştirmiştir. Kas ve karaciğer glikojen depolarımız azaldığında canımız karbonhidrat içeren gıdaları ister. Çok azalırsa dayanılmaz şekilde ister. Bu durum sadece psikolojik mekanizmalarla oluşmaz. Karbonhidrat deposunun azaldığını beyne haber veren, etkileri çok güçlü moleküller vardır. Uzun bir koşudan sonra canımızın karşı konulamaz şekilde makarna istemesi veya maratonun 30 kilometre levhasını geçtikten sonra güzel bir pizzanın gözü-müzün önünden gitmemesi rastlantısal değildir. Diyet yapıp karbonhidratları kısıtladığımızda tatlı krizleriyle sarsılmamız da bedenimizin bize gönderdiği bir uyarıdır.

Küçük bir karbonhidrat anısıyla bu konuyu tamamlayalım. Gobi Çölü'ndeki ultra maratonun dördüncü günüydü. Uzun, çok sıcak ve yorucu bir gün geride kalmış ve akşam yemeği zamanı nihayet gelmişti. Ertesi gün 100 kilometrelik uzun etap vardı. Bu korkutucu gerçeği düşünmeye başlamadan önce harika bir akşam yemeği beni bekliyordu. Bir mutluluk dalgası içimi kapladı. Yemeklerim, olması gerektiği gibi karbonhidrat ağırlıklı öğünlerden oluşuyordu. Kas glikojen depolarım gittikçe boşaldığı için yarıştaki günler ilerledikçe aynı yemekler daha lezzetli geliyor, hatta gün boyu aklımdan ve hayalimden çıkmıyordu.

O akşam mönümde (hemen hemen her gün olduğu gibi)

erişte vardı. Yiyeceklerimizi de sırt çantasında taşıdığımız için olabildiğince hafif ama aynı zamanda besleyici olmaları gerekiyordu. Üzerine sıcak su eklenerek kolayca hazırlanan yemekler bunun için iyi bir seçimdir.

Kamp ateşinin üstünde kaynayan büyük çaydanlıktan suyu eriştinin alüminyum poşetine doldurdum. Kıvama gelmesini beklerken ateşteki odunlardan bir kıvılcım üzerime doğru sıçradı. Kaçmak isterken yorgunluğun da etkisiyle yere düştüm. Tüm erişte, içindeki kaynar suyla beraber çöl kumunun üstüne döküldü. Ağlamaklı gözlerle kumla bula- maç oluşturmuş erişte parçalarına bakıyordum. Benim için yaşamsal önemde olan ve tüm gün hayal ettiğim erişteler yerlerdeydi. Ama bu halde bile dayanılmaz çekicilikte görünüyorlardı.

Karbonhidrat almadan ertesi gün koşmam olanaksızdı. Tek tek erişteleri kumun içinden topladım. Kumu iyice eşeleyerek yerde bir tane bile kalmadığından emin oldum. Onları aynı poşetin içinde birkaç kez yıkadım. Kumdan arındırıp tek tek yedim. Hiçbir aromaları kalmamış ve yağsız hamur parçalarına dönüşmüş de olsalar hâlâ çok lezzetlilerdi. Ya da bana öyle gelmişti.

Şeker zehir midir?

Toplum olarak gereksinim duyduğumuzun çok üzerinde şeker tüketiyoruz. Bu durum açıkça sağlığımızı bozar. Doğada bulunamayacak tatlılık düzeyindeki gıdalara bir tutkumuz var.

Günümüz insanı çocukluktan beri şeker tadına alıştırılmış durumdadır. Bu bir çeşit bağımlılıktır. Çoğumuz için şekerli gıdalar rahatlatıcı etki gösterir. Günlük hayatta yaşadığımız olumsuz duyguları yönetmek veya onların üzerimizdeki etkisini azaltmak için aşırı tatlı yiyeceklere koşarız. Kimi

zaman da şekere duyduğumuz bu çekimin bir metabolizma hastalığına bağlı olduğunu sanırız. Oysa bu sadece üzerimize yapışmış bir alışkanlıktır.

Eklenen şeker, aşırı baskın bir tat duyusu oluşturarak gıdanın içindeki gerçek aroma ve lezzeti hissetmemizi engeller. Çaya, kahveye, meyve sularına, hatta meyveli tatlılara eklenen ekstra şeker, o gıdaları özelliksiz şeker taşıyıcıları haline getirir. Yeme davranışımızı tekdüzeleştirir.

Ekstra şeker, besleyiciliği olmayan ve sadece kalori içeren bir moleküldür. Bununla birlikte zehir de değildir. Karbonhidratlara acil gereksinim duyduğumuz uzun koşular sırasında şeker molekülü kaslarımızın gerek duyduğu glikojen yapısına giden en kısa yoldur. Ayrıca şeker zor ortamlarda bozulma riski olmadan yıllarca saklanabilen bir enerji kaynağıdır.

Bedenimiz şekeri hızla metabolize edip kullanabilir. Bu, günlük yaşamda pek karşılaşmadığımız acil yakıt gereksinimleri için bir çeşit sigortadır. Uzun koşular yapıp, kaslarımızın içindeki glikojeni boşaltarak yer açabiliyorsak şekeri keyifle tüketmek için önemli ölçüde kredi açılır. Ara sıra yiyeceğimiz tatlıların bir zararı olmaz.

Meyve ve sebzeler

Meyve ve sebzeler insan sağlığına yararlı gıdaların başında gelir. Tahıllarla birlikte bitkisel gıdaları oluşturlar. Bunlar insan türünün evrimleşmesinde ve bin yıllar boyunca hayatta kalmasında büyük rol oynamışlardır.

Sağlıklı bir insanın aldığı enerjinin çok büyük bir kısmı bitkisel kaynaklardan gelmelidir. Meyve ve sebzeler, enerji yoğunluğu en düşük ama çeşitlilik açısından en zengin gıdalardır. Gereksinim duyduğumuz moleküllerin büyük bölümünü içlerinde barındırırlar. Onların içinde diğer yiyecekleri metabolize ederken, hava kirliliği, stres gibi etkilerle açığa

çıkan zararlı maddeleri etkisizleştirecek antioksidanlar en bol miktarda bulunur.

Her bir meyvenin içinde binlerce farklı molekül vardır. Değişik meyveleri hesaba kattığımızda bu, milyonlarca madde demektir. Bunlar arasında henüz etkilerini, hatta varlıklarını keşfetmediklerimiz de vardır. Bitkisel gıdalar sağlığını güçlendirir, stresle ve diğer iç veya dış zararlı etkenlerle savaşmamızı hızlandırırlar. Meyve ve sebze tüketiminin artması insan yaşamının ortalamasına yıllar ekler. Koşucuların ortalama yaşam süresi diğer insanlara göre zaten uzundur. Bitkisel gıdalar bunların bedensel ve zihinsel sağlıkla yaşanmasına katkıda bulunur.

Protein

Proteinler vücudumuzun yapıtaşlarıdır ve çok önemlidirler. Özellikle kaslarımız büyük oranda protein içerir.

Protein, yakıt olarak kullanılamayacak kadar değerlidir. Sağlıklı beslenmede temel prensiplerden biri, proteinleri enerji sağlayan yakıt olmaktan kurtarmaktır. Özellikle de kas proteinlerini. Vücudumuz zaten onları enerji kaynağı olarak kullanmamaya çalışır. Sadece bedenimizdeki karbonhidrat depoları azaldığında zorunluluktan bu amaçla kullanılmaya başlanırlar. Çünkü karbonhidratın azalması, yağ olarak depolanmış enerjinin kullanılmasını engeller. Yapıtaşı proteinlerimizi korumak istiyorsak yapmamız gereken, yeterince karbonhidrat almaktır.

Vücudumuz proteinlerin yapıtaşları olan aminoasitlerin çoğunu kendisi üretebilir. Üretmediğimiz bazı aminoasitleri ise mutlaka gıdalarla almamız gerekir. Bunlara esansiyel aminoasitler denir. Esansiyel aminoasitler günlük gıdalarımızda fazlasıyla vardır. Hayvansal gıdalarda daha yoğun olmakla beraber bitkisel gıdalarda da yeterince bulunurlar.

Bunların gereksinim duyduğumuz miktarları zaten çok düşüktür.

Çoğumuz proteinlerin sağlığını için önemini biliriz. Ancak bu durum, toplumdaki bilgi kirlilikleriyle de birleşince bizi şu hatalı düşünceye yönlendirebilir: “Proteinler çok önemli ve faydalıysa, onları çok tüketirsek daha sağlıklı oluruz.” Çoğumuz bunu yaparız da. Ancak fazla protein almanın vücudumuzun işlevlerine, yapıtaşlarına, kas oluşumuna olumlu bir etkisi yoktur. Hatta özellikle hayvansal kaynaklı fazla protein alımı sağlığımızın bozulmasına yol açar. Çünkü bunların metabolik atıkları birikirse bize zarar verir. Yüksek oranda protein tüketimi vücudumuzun su gereksinimini çoğaltır. Koşudan önce proteinden zengin gıdalar almak dehidrasyon riskini artırır. Proteinlerin atık ürünleri idrarla kalsiyumu da sürükleyerek kemik yoğunluğunu da azaltırlar.

Bir koşucu için günlük yaşamda ortalama bir insanın aldığı protein onun tüm işlevleri için fazlasıyla yeterlidir.

Hayvanları yeme çılgınlığımız

Günümüzde hayvansal gıdalarla beslenmek bir çılgınlık noktasına varmış durumda. Hayvan kaynaklı gıda tüketimi dünyanın pek çok bölgesinde önerilen miktarın 3-4 katına çıkabiliyor. Bu, sağlığınıza açıkça zarar veren bir durumdur. Kalp-damar hastalıkları, kanser gibi sorunlara zemin hazırlar.

Kişisel sağlığımız üzerindeki etkileri dışında hayvansal gıdaların fazla üretimi genel olarak insanlığa ve dünyaya da zarar verir. Batı ülkelerinde kırmızı et üretim ve tüketimi alarm verecek noktaya ulaşmış durumdadır. İnsan hem otobur hem de etobur bir canlı olarak evrimleşmiş olmakla beraber tüketeceği et miktarı doğal kaynaklarla sınırlandırılmış-

tır. Yemek için doğal ortamlarının dışında üretip, yaşattığımız hayvanlar geleceğimizi tehdit eder. Aşırı kırmızı et üretimi çevre sağlığını pek çok yönden olumsuz etkiler. Örneğin:

- ◆ Hayvanların vücudu yüksek miktarda ısı üretir. Bugün yaşamakta olduğumuz küresel ısınmanın en büyük sorumlularından biri bizim çiftliklerde ürettiğimiz büyükbaş hayvanların bedenlerinden yayılan ısıdır.
- ◆ Hayvanlar da bizim gibi oksijen alıp karbondioksit çıkarırlar. Bunun hacmi bizimkinden çok daha fazladır. Bu durum küresel ısınma ve hava kirliliğine yol açan önemli faktörlerdendir.
- ◆ Hayvanların vücutlarında insanlardan defalarca kat daha fazla su depolanır. Temiz su kaynaklarımızın önemli bölümü hayvanların bedeninde toplanır. Temiz suya ulaşmamız zorlaştığı için salgın hastalıkların ortaya çıkışı kolaylaşır.
- ◆ Hayvan dışkıları, toprak ve su kirliliğini artırır.
- ◆ Değerli tarım alanlarının büyük bölümünü çiftliklerde beslediğimiz hayvanlara yedireceğimiz yemleri yetiştirmek için kullanırız. Bu topraklarda insanların beslenebileceği bitkisel ürünleri yetiştirmek çok daha sağlıklı, akılcı ve ekonomik bir yoldur.
- ◆ Büyük hayvan topluluklarının birbirine çok yakın ve kapalı ortamlarda barınmaları, hayvanlar arasında virüs enfeksiyonlarının yayılmasını kolaylaştırır. Bu ortamlarda virüsler mutasyon geçirerek insan sağlığını da tehdit eden deli dana hastalığı ve domuz gribininin ortaya çıkmasına sebep olabilirler. Bu, insan türü için büyük bir tehlikedir.

Koşucu olalım veya olmayalım, şu anda ortalama olarak tükettiğimizden çok daha az hayvansal gıda yemek, kendimiz, gezegenimiz ve bizden sonraki kuşakların sağlığı ve esenliği için gereklidir. Daha koşulabilir bir dünya, daha çok koşabilir sağlıklı insan nesli oluşturmak için öncelikle bitkisel gıdaları tüketmeliyiz.

Yağlar

Yağlar beslenmemizin önemli bir parçasıdır. Doğal beslenmeyle yeterince, hatta bundan çok daha fazla yağı bedenimize alırız. Yağ, bitkisel ve hayvansal gıdalarda bulunur. Hayvansal yağların fazla tüketilmesi kalp-damar hastalıkları ve kanser sıklığını artırır. Bitkisel yağlar sağlığımız için çok daha faydalıdır.

Gerekli yağ asitlerinin büyük bölümü organizmada başka moleküllerden kolayca sentezlenebilir. Ancak bazı yağ asitlerini bedenimiz üretemez, onları sadece gıdalardan alabiliriz. Bunlar linoleik asit ve alfa linolenik asittir. Bitkisel yağlarda bol bulunurlar.

Vücudumuza aldığımız fazladan her kalori ister karbonhidrat ister protein ister yağ kaynaklı olsun, yine yağa dönüşerek depolanır. Günümüzde hareketsiz yaşam biçiminin bir sonucu olarak insanların çoğunun bedeninde sağlıklı miktardan çok fazla yağ vardır. Karbonhidratları yeterince alarak uzun süre koşabilen bir insan, bu yağ deposunu kolayca kinetik enerjiye dönüştürür. Böylece aşırı yağ birikiminin zararlı etkilerinden korunmuş olur.

Vitaminler

Vitaminler metabolizmamız, sağlığımız, performansımız için son derece gereklidir. Yaşamamız için gereken biyokimyasal reaksiyonların gerçekleşmesini sağlarlar. Vitaminlerin enerji kaynağı olarak değeri yoktur. Ne kadar çok yakıt tüketirsek bedenimizdeki biyokimyasal olayların hızı o kadar artar, daha fazla vitamine gerek duyarız. Koşucuların yakıt tüketimi daha fazla olduğu için vitaminler onlar için özellikle önemlidir.

Ancak, özellikle bazı vitaminlerin fazla alınması ve bed-

nimizde depolama kapasitesinin aşılması sağlığımız için zararlıdır. Vitamin moleküllerinin ihtiyaç duyduğumuz düzeyleri çok düşüktür. Denge zaten kendiliğinden kolayca oluşur. İnsanların büyük çoğunluğu için hap şekline getirilmiş vitaminleri almanın hiçbir yararı olmaz, tam tersi zararlı olabilir.

Gerek duyduğumuz vitaminlerin hemen tamamı bitkisel gıdalar, tahıllar, meyve sebzeler ve bitkisel yağlar içinde bol miktarda bulunur. Bunlardaki vitamin düzeyleri bizim sağlıklı olup kendi performansımızın maksimumunda koşmamız için fazlasıyla yeterlidir. Bu sebeple bitkisel ürünlerden çok fakir beslenen insanlar dışında vitamin eksikliği pek oluşmaz. Bunun tek istisnası, Kuzey Yarımküre’de yaşayan insanların kış aylarında yetersiz güneş ışığı alması nedeniyle D vitamininin kan değerlerinin düşüklüğüdür. Bu düşüklüğün bir sağlık sorunu olup olmadığı tartışmalıdır. Öte yandan D vitaminin fazlası zararlıdır.

Bugün hem sporcular hem de diğer insanlar için devasa bir vitamin ve gıda katkıları pazarı oluşturulmuş durumda. Hiçbir bilimsel temele oturmayan bu pazar, küresel ölçekte milyarlarca dolarlık büyüklüktedir. Bu, pek çok vitamin ve maddenin vücudumuzun gereksinim duymasının da ötesinde tolere edebileceğinden daha fazla miktarda alma riskini beraberinde getirir. Hap şeklindeki vitaminlerin gıdalardan alınanlara üstünlüğü gösterilememiştir. Tam tersi, yiyeceklerle fizyolojik şekilde alınacak vitaminlerin emilimini ve metabolizmasını olumsuz etkileyebilirler.

Tuz (Sodyum)

Sodyum yaşamsal önemde bir maddedir ve koşucular için daha da özel bir yere sahiptir. Sodyum, kas kasılmasında rol alan minerallerin başında gelir. Koşarken terle suyun yanı sıra

ra sodyum da kaybederiz. Sıklıkla su içer ama kaybedilen tuzu yerine koymayız. Vücudumuzdaki tuz depoları bu eksikliği epeyce bir süre için tamamlamaya yeter. Ancak sıcak havalarda ve uzun koşularda sodyum azalması çözülmesi gereken bir sorun haline gelebilir. Performans düşüklüğüyle, hatta yarışın bitirilememesiyle sonuçlanabilir. Bazı insanlar yapısal olarak terlemeyle tuz kaybetmeye diğerlerinden daha eğilimlidir. Onlar daha kısa sürede tuz eksikliği belirtileri yaşarlar.

Diğer taraftan da toplum bazında ortalama olarak gerektiğinden çok daha fazla tuz alıyoruz. Bu sağlığımız için küresel ölçekte bir sorundur. Özellikle hazır gıdaların içinde çok yüksek miktarda tuz bulunur. Tuz tadı da tıpkı şeker tadı gibi alışkanlık yapar. İçindeki gıdaların gerçek tadını baskılar. Koşmak, günlük yaşamda aldığımız fazla enerji gibi fazla tuzun da etkilerini azaltmak için de harika bir yoldur.

Demir

Demir, organizmanın pek çok işlevinde rol oynar. Bunlardan en önemlisi, kırmızı kan hücrelerinin içinde oksijeni taşıyan hemoglobinin yapısına girmesidir. Demir eksikliği ve buna bağlı kansızlık, kaslara oksijen taşınmasını olumsuz etkileyeceği için koşu performansını düşürür.

Kansızlık (anemi) özellikle kadın koşucuları etkileyen önemli bir sorun olabilir. Bunda âdet kanamalarıyla kaybedilen kanın etkisi vardır. Ayrıca uzun ve sert zemindeki koşularda ayak altındaki kılcalların içindeki kan hücreleri basıncın etkisiyle parçalanabilir. Koşucularda başka şekilde açıklanamayan bir performans düşüklüğü oluşursa kan sayımı ve demir ölçümü yaptırmak gerekir.

Antrenman ve yarış beslenmesi

Günlük yaşamın kargaşası içinde genellikle yeme davranışımıza gereken farkındalığı göstermez, özensiz besleniriz. Gerek duyduğumuzda, yemek ve su içmek çok keyifli, hatta karşı konulmazdır. Bu keyfin sağlığımızla da yakından ilgisi vardır. İçseslerimizi ve gereksinimlerimizi bilerek ve fark ederek beslenmek sağlığımızı olduğu gibi koşmamızı da etkiler.

Su ve yakıt açısından optimum kaynaklarla koşuya başlamak ve gerekirse onları koşu süresince desteklemek performansı artırır. Bunun için bedenimizden gelen mesajlar yol göstericidir. Onları dinlemek, anlamak ve yönlendirmelerine uymak gerekir.

Koşu öncesinde ve sırasında vücudumuzda en çabuk ve en fazla ne tükeniyorsa onu yerine koymak gerekir. İlk eksilen sudur. Onu kas içindeki karbonhidratlar takip eder. Eksilmenin zamansal sıralaması şöyledir:

1. Su
2. Karbonhidratlar
3. Mineraller
4. Proteinler

Kısa mesafeli koşularda herhangi bir şey yiyip içmemize gerek yoktur. Suyu orta ve uzun mesafedeki koşularda, kar-

bonhidratlara uzun mesafede, tuz ve proteine de çok uzun mesafe ve süreli koşullarda gerek duyarız. Koşu sırasında vitamin ve yağları tüketmenin herhangi bir anlamı yoktur.

Koşu öncesi ve sırasında su

Su, koşu sırasında bedenimize almamız gereken ilk ve en önemli şeydir. Vücudumuzdaki su dengesi tüm yaşam fonksiyonlarımızı olduğu gibi koşu performansımızı da derinden etkiler. Su, bedenimizde en fazla bulunan molekül olduğu halde, susuzluk kısa sürede ortaya çıkabilir. Koşuya başlarken iyi bir hidrasyon düzeyinde olmak ve koşu sırasında bunu desteklemek koşu performansımızı yakından ilgilendirir. Su, en kolay ve çabuk tükenen ama aynı zamanda en hızlı yerine koyabileceğimiz gereksinimimizdir. Örneğin, kas karbonhidrat depomuzu koşarak tükettiyseniz bunu tam doldurmanız yaklaşık dört gün alırken, eksilen suyu sadece birkaç saatte tamamen yerine koyabiliriz. Örneğin, güreşçiler düşük sıklette yarışabilmek için saunada terleyip birkaç kilo kaybeder ve bunu karşılaşma öncesindeki kısa sürede telafi edebilirler. Bağırsaklarımızın suyu emme kapasitesi gıdalara göre çok daha yüksektir.

Ancak yine de bağırsak sistemimiz, istediğimiz kadar suyu bir anda vücudumuza doldurabileceğimiz bir bidon kapağı gibi değildir. Belli bir zaman diliminde, mide-bağırsak sistemimizden suyun vücudumuza girme kapasitesi sınırlıdır. Bu nedenle koşarken bedenimizdeki suyu belli bir düzeyin altına indirmemek, yani aşırı dehidre etmemek gerekir. Bu noktadan sonra, suyun yerine konma hızı bağırsaklarımızın kapasitesini aşacağı için koşuyu sonlandırmaktan başka çare kalmaz.

Su kaybının koşu performansını etkilemeye başladığı nokta, vücut ağırlığının yüzde 1-2 azaldığı düzeydir. Başlangıç-

ta düşüş hissedilmeyebilir. Sıvı kaybıyla kanın hacmi azalır. Dokulardan sıvı çekilerek, dolaşım ve soğutma işlevi devam ettirilmeye çalışılır. Ancak bir yandan susuzluk hissi derinleşir. Kalp, azalmış kan hacmiyle soğutma işlevini sürdürbilmek için daha sık kasılmaya başlar. Nabız yükselir. Bu artış, oksijen taşıma kapasitesini düşürür. Koşucu yavaşlamaya başlar.

Sıvı kaybı vücut ağırlığının yüzde 2 ila 4'ü düzeylerine yaklaştığında, aşırı yorgunluk ve kas hareketlerinde zorlaşma ortaya çıkmaya başlar. Yorgunluk su içme hareketini bile etkiler. Kolumuzu kaldırıp su kabını ağzımıza götürmek bile zor gelmeye başlar. Susuzluğun yarattığı bu bitkinlik hissi, psikolojik bir çöküş yaratarak durumun olduğundan da kötü algılanmasına sebep olur. Bağırsak hücrelerinin işlevleri de bozulduğu için içilen suyun emilimi yavaşlar ve zorlaşır.

Kayıp yüzde 4-6 civarlarına geldiğinde artık durmaktan başka çare kalmamıştır. Yoksa bedenimiz zarar görebilir. Zaten aşırı yorgunluk hissi ve kaslardaki sertlik koşmaya izin vermez. Öte yandan beyin de susuz kalır. Sağlıklı düşünme yeteneği bozulur, aşırı sinirlilik ve karar vermede zorluklar ortaya çıkmaya başlar. Koşucu, ne kadar inatçı ve motive olursa olsun bir kenarda oturarak koşuyu sonlandırmak zorunda kalır.

Koşu, susuzluktan dolayı dursa bile, koşucu su içerek kısa süre içinde vücut suyunu tamamlayabilir. Ancak tekrar koşmaya başlayabilmek biraz daha zaman alır. Çünkü hücrelerin içine suyun geçmesi ve buradaki eksikliğin tamamlanması daha uzun sürede gerçekleşir. Kan hacmi tamamlandıktan sonra bir süre daha yorgunluk hissedilmeye devam eder.

Susuzluk genellikle yavaş ve sinsi bir şekilde başlar. Ancak bazen de aniden ortaya çıkar. Belirtileri; kalp hızının artması, beden ısısı ve sıcaklık algısının yükselmesi, deri kan akımının yavaşlayıp, terlemenin azalmasıdır. Her zaman ra-

hatça ulaşılan ve sürdürülen bir koşu hızı, çok zormuş gibi algılanır. Konsantrasyon ve hareket kontrolü azalır. Buna bağlı olarak tökezleme, küçük engellere takılma gibi sorunlar ortaya çıkıp, sıklaşır. Bu belirtileri anlayıp, sıvı alımını artırmak ve yavaşlamak çok değerlidir.

Tüm bunları yaşamamak, keyifle ve sağlıklı koşmak için plan yapmak gerekir. Koşu öncesi ve sırasında, zamanı uygun şekilde kullanarak vücudumuzu hidrate edebiliriz.

Öte yandan susuz kalmamaya çalışırken, aşırı su içmek de sorunlara yol açar. Karın şişkinliği ve sık idrara çıkmak koşunun kalitesini etkiler. Bir yarış sırasında tuvalet aramak harika bir deneyim değildir. Ayrıca gereksinimden çok fazla su almak, kandaki tuz konsantrasyonlarını seyrelterek yine performans düşüşüne yol açar.

Koşu öncesinde vücudumuzu suya doyumak iyi bir stratejidir. Ancak su eksikliği yoksa fazladan su almak dolu bir bardağı daha fazla doldurmaya çalışmak gibidir; bir işe yaramaz. Bu nedenle suyun, rezervlerin azalmaya başladığı koşu sırasında alınması daha önemlidir.

Yarış öncesindeki gece aşırı su içmek sık idrara çıkmaya sebep olarak uykumuzu bölebilir. Bu da istenen bir durum değildir. Uykusuzluk da performansı etkiler. Sabah orta derecede bir susuzluk düzeyinde bile olsak, yarım saatte bunu tamamlayabiliriz. Bu nedenle hidrasyona koşu sabahı başlayabiliriz.

Bununla birlikte koşudan önceki gece yatarken 500 ml, sabah kalkınca da tekrar 500 ml su içmek pek çok durumda uygun bir strateji olur. Koşuya başlamadan önce susuzluk duygumuza güvenip yeterince su içebiliriz. Ancak koşmaya başladıktan sonra bu duygu gereksinimlerin gerisinde kalmaya başlar. Koşarken susuzluk hissine güvenemeyiz.

Bazen start alanında beklerken, özellikle de o yarışta gerçekleştirmek istediğimiz bir hedef varsa, gerginlik ve heye-

can hissederiz. Bu, ağzımızda kuruluk yaratabilir. Böyle durumlarda sadece bir yudum su içmek yeterli olur. Start alanlarında gerginlikle fark etmeden aşırı su içmek yarışta tuvalet aramayla sonuçlanabilir. Tuvalet kuyruğunda veya içinde geçen süre hedefi gerçekleştirmeyi büyük olasılıkla engeller. Kendimize kızarız.

Uzun aralıklarla çok fazla miktarda su içmektense 10-15 dakikada bir az miktarda içilmesi daha etkili bir hidrasyon sağlar. Ayrıca daha rahat tolere edilir. Bulunabilirse soğuk su, ılık sudan daha kolay ve hızlı emilir. Soğuk su ısınmış bedenimizi de daha iyi soğutur. Koşucuyu bir anda canlandırır.

Yarış sırasında içtiği su yetersiz bile olsa koşucuların çoğu finişe çok az bir sıvı açığıyla ulaşabilir. Bu da koşudan sonra kafaya dikilen bir şişe soğuk suyla keyifle ve rahatça ortadan kaldırılır. Şehir yarışlarında susuzluk olasılığı oldukça düşüktür. En büyük risk, sıcak yerlerde yapılan arazi koşularında ortaya çıkar. Yanında yeteri suyu olmayan veya arada su takviyesi alamayan koşucu, zor ve riskli bir durumda kalabilir.

İyi bir su içme stratejisi yapıldığının göstergesi, koşucunun kendini nasıl hissettiği ve idrar miktarıdır. Şehir maratonlarında yarış öncesi idrar yapan bir koşucu, koşuyu tuvalet aramadan tamamlayıp, finişe ulaştıktan sonra tekrar rahatça idrar yapabiliyorsa başarılı bir strateji izlemiş demektir. Daha uzun koşulan arazi yarışlarında ise her 2-3 saatte bir sıkışmamış olsa da idrar yapabilecek durumda olmak gerekir.

Antrenman yapmak bedenimizi daha zor koşullarda zorlayarak onun adapte olmasını sağlamak demektir. Bu adaptasyon onu ilerletir. Daha sıcakta, daha soğukta, daha hızlı, daha yüksekte, daha uzun koşmak bizi güçlendirir, geliştirir. Örneğin, performansımızı artırmak için özellikle sıcakta antrenman yapmak oldukça etkilidir. Ancak zorluk artışına kendimizi susuz bırakmak asla dahil olmamalıdır. Sıcak-

ta antrenman susuzluğa adaptasyon değildir. Tam tersi, daha çok suyu kullanarak vücudumuzu soğutma yeteneğimizi geliştirme amacı taşır.

Koşu uzadıkça ve içilen su miktarı arttıkça, suyun tadı ve sıcaklığı bizim için daha önemli olmaya başlar. Daha soğuk ve hafifçe tatlandırılmış sıvıları canımız istemeye başlar. Suyun tadının çekiciliğini yitirmesi bir tuzaktır. Tadı artık güzel gelmemeye başlasa da su hâlâ bizim için yaşamsal önemde ve vazgeçilmezdir. Böyle durumlarda olanak varsa soğuk ve hafif tadı olan içecekler işe yarar. Sporcu içeceklerinin lezzetleri, içerdikleri karbonhidrat ve tuz nedeniyle böyle durumlarda faydalı olur.

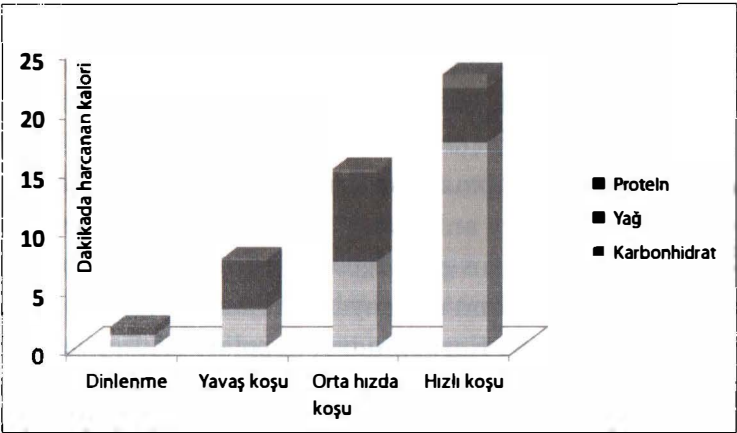
Koşu öncesinde, sırasında ve sonrasında karbonhidrat

Koşarken kullandığımız ana enerji kaynakları karbonhidrat ve yağdır. Çok küçük miktarlarda protein de kullanılır. Bu oranlar sabit kalmaz, koşu sırasında her an farklılaşır. Koşuyla ilgili her şey anlık yakıt kullanım oranlarını değiştirir. Bu bir ekolayzırın göstergesine benzer. Hız yükseldikçe karbonhidrat kullanımı artmaya, süre uzadıkça yağ yakımı fazlaşmaya başlar. Karbonhidrat depoları azalmaya başladığında protein yıkımı hızlanır. Zorluk artışı karbonhidratları hızlı tüketir. Yokuş çıkarken, yükseklik artınca, zemin düzensizse, hatta kafamızın içinde negatif düşünceler varsa yine karbonhidrat yanması artar. Oysa koşunun uzun sürebilmesi enerjinin ağırlıklı olarak yağdan gelmesine bağlıdır. Çünkü aksi takdirde karbonhidrat depoları çabucak tükenir.

Koşu sırasında bacaklarımızdaki farklı yapıda kas liflerini kullanırız. Daha yavaş kasılan ama dayanıklı veya hızlı kasılıp çabuk yorulan kas liflerini. Yavaş kasılan dayanıklı liflerin yağ enerjisi kullanma yetenekleri daha yüksektir. Bu yüzden orta ve uzun mesafe koşularında hareketi ön planda

bunlar sağlar. Hızlı kasılan lifler ise daha çok karbonhidratları kullanmayı tercih ederler.

Dinlenme konumundayken kaslarımız yakıt olarak yaklaşık yüzde 40 yağ, yüzde 58 karbonhidrat ve yüzde 2 protein; kendi kapasitemizin orta hızlarında koşarken yüzde 50 yağ, yüzde 48 karbonhidrat ve yine yüzde 2 protein kullanır. Buna karşın hızlı bir koşuda yüzde 75 karbonhidrat, yüzde 20 yağ ve yüzde 5 protein yakıt olarak kullanılır. Yüzdeleri mutlak değerle karıştırmamak gerekir. Çünkü hızlandıkça enerji tüketimi çok artar. Hızlı koşudaki küçük bir yüzde bile aslında büyük miktarda enerji anlamına gelir.



Şekil. Bir dakikada harcanan yaklaşık enerji ve bunun hangi kaynaklardan sağlandığı (ortalama veteran erkek koşucu için).

Karbonhidratlara yalnızca koşu sırasında yakıt olarak değil, sonrasında toparlanmak ve yenilenmek için de gerek duyarız. Her hareket az veya çok kas içinde depolanmış karbonhidratı tüketir. Koşuyu izleyen dinlenme döneminin en önemli bileşeni, kas içindeki karbonhidratların yenilenme ve depoların tekrar dolma sürecidir. Kas glikojen deposunun

dolması, ne kadar karbonhidrat yediğimize, depoyu ne kadar boşaltmış olduğumuza ve dinlenme süresine bağlıdır.

Kas içi karbonhidratların tamamen yakın boşaldığı durumda karbonhidrattan zengin bir beslenmeyle depolar ortalama dört günde tam olarak dolar. Dört gün sonra tekrar kendi kapasitemizin maksimumunda koşabilecek duruma geliriz.

Antrenmanlı koşucular glikojen depolarını daha çabuk doldurabilirler. Bu da koşmaya adaptasyonun önemli bir parçasıdır. Antrenman yaptıkça karbonhidratları yerine koyma mekanizmaları da hızlanır ve etkinleşir.

Karbonhidrat depolama hızımız koşudan sonraki 30 ile 60. dakikalar arasında maksimuma çıkar. Artmış depolama yeteneği altı saate kadar devam eder. Sonrasında da sabit hızla sürer. İnsan karbonhidrattan yoksun beslenerek de glikojen depolarını doldurabilir, ancak bu çok daha yavaş ve etkisizdir. Gerçek yenilenme yakıtımız karbonhidratlardır. Bu diğer gıdalara gereksinimimiz yoktur anlamına gelmez. Özellikle çok uzun ve hızlı koştuğumuz zamanlarda protein gereksinimi de artar. Bununla birlikte ortalama bir insanın günlük yaşamda aldığı protein bunu karşılamaya rahatlıkla yeter.

Koşu sırasında karbonhidrat almak koşabileceğimiz süreyi ve mesafeyi uzatır. Bu, depoların boşalmasını yavaşlatır. Ancak sürekli karbonhidrat alarak devamlı koşamayız. Çünkü uzun koşularda glikojenin azalma hızı, her koşulda yenilenme etkisini geçer. Arka arkaya koşularda, örneğin çok etaplı ultra maratonlarda ne kadar karbonhidrat alırsak alalım depolar giderek boşalır.

Kas içindeki glikojenin azaldığını ve bitmeye yaklaştığını hissedersiniz. Bacaklarımızda ağırlaşma, hassasiyet ve yavaşlama olur. İstesek de hızlanamayız. Hızlansak da bunu sürdürmeyiz. Her adım biraz daha küçülmeye başlar. Koşu artık hız ve denge olarak tam kontrolümüzden çıkar. Bunun en uç



Şekil. Bir uzun mesafe koşucusunda arka arkaya günlerde kendi üst sınırlarına yakın mesafeler koşarak kas içi glikojen depolarının gıda alımına rağmen azalması.

noktasına “Duvara çarpma” denir. Duvara çarptıktan sonra koşuyu durdurduğumuzda bacaklarda ve tüm vücutta ağrılar, ağırlık ve tembellik hissi, kasların ısı üretme etkisi azaldığı için üşüme ortaya çıkar. Kalın giyinme ihtiyacı ve gribal enfeksiyon öncesi kırıklık gibi bir duygu oluşabilir. Karbonhidratlı gıdalar alınıp, kaslara glikojen dolmaya başladığında bunların hepsi çok kısa sürede kaybolur.

Yarışlara maksimum karbonhidrat rezerviyle başlamak: Mesafe yarışlarında en iyi derecemizle ve en yüksek performansta koşmak istiyorsak karbonhidrat rezervlerimiz en üst noktadayken koşuya başlamak gerekir. Düşük performansta veya nispeten kısa koşacaksak eksik rezervlerle başlamak sonucu değiştirmez. Kas glikojen depolarımız tam dolu olmadığında bile kısa ve orta mesafeli koşuları desteklemek için yeterli olur.

Kas içindeki karbonhidratları sadece hareket ederken kullanabiliriz. Dolayısıyla hareket etmediğimiz durumda uzun süre gıda almasak bile kaslarımızdaki karbonhidrat hemen hemen hiç harcanmadan durur. Yani kas glikojen depo-

ları için temel belirleyici, yeterince dinlenmiş olup olmamamızdır.

Ancak karaciğer glikojen depoları böyle değildir. Kısa süreli açlıklar bile karaciğer glikojen depolarını azaltır. Örneğin, bir gecelik açlıktan sonra tamamen yakın boşalır. Karaciğer glikojen deposunun asıl amacı, çok sınırlı bir kaynak olan kan şekerini açlık durumunda desteklemektir. Böylece özellikle beynin kan şekereğine bağımlı olan metabolizması garanti altına alınır. Elbette bu kadar önemli organın gereksinimlerini destekleyen pek çok başka mekanizma daha vardır. Uzun koşularda karaciğer glikojeni kasların hareketini de destekler. Bu, kas glikojeninin daha uzun süre dayanmasını sağlar.

Bu nedenle üst sınırlarımıza yakın uzunlukta bir mesafeyi koşacaksak başlarken kas içi glikojene ek olarak karaciğer glikojen deposunu da tam doldurmak gereklidir. Hatta mide ve bağırsaklarımızda bizi rahatsız etmeyecek miktarda ama koşu sırasında sindirim ve emilimi devam edecek küçük bir karbonhidrat deposu da yaratılabilir.

Yani koşuya başlarken maksimum karbonhidrat rezervimiz şunlardan oluşur:

1. Yeterince dinlenmiş ve glikojen depoları dolu kaslar.
2. Koşuya başlamadan önce alınan karbonhidratlarla doldurulmuş karaciğer glikojen depoları.
3. Normal düzeyde kan şekeri.
4. Mide-bağırsak sisteminde koşuya başladıktan sonra sindirilip emilmeye devam edecek kadar karbonhidratlı gıda (şişkinlik oluşturup koşu performansını etkilemeyecek miktarda).

Yarışların büyük bir kısmı sabah dokuz civarlarında başlar. Bu saate kadar bir gece önce yenen yiyeceklerin emilimi tamamlanmıştır. Hatta son altı saattir vücudun karbonhid-

rat gereksinimi karaciğerdeki glikojen depolarının şekere dönüşüp kana salınmasıyla karşılanmaya başlanmıştır. Karaciğerdeki glikojen depoları büyük ölçüde boşalmıştır. Bu sebeple karbonhidrat almak gerekir.

Yarış öncesi karaciğer glikojen depolarını maksimum doldurmak için karbonhidratların son dört saat içinde alınması gerekir. Çünkü dört saatten sonra karaciğer tekrar boşalmaya başlar. Karbonhidrat alımı yarıştan 3-4, 2 veya 1 saat önce gerçekleştirilebilecek şekilde stratejiler yapılabilir. Bu zaman seçimlerinin her birinin artıları ve eksileri vardır.

Yarıştan-antrenmandan 3-4 saat önce gıda alımı: Bu süre, orta hatta büyükçe bir yemeğin sindirilebileceği ve daha sonra midemizdeki şişlik ve bağırsaklarımızdaki doluluğun azalabileceği kadar uzun bir zamandır. Öte yandan karaciğer glikojen depolarının azalmayacağı kadar da kısa bir süredir. Böylece tam dolu depolar koşu başlangıcına kadar saklanabilir. Yeterince dinlenilmemişse ve kasta da glikojen açığı varsa depoları doldurmak için daha da fazla karbonhidrat gerekir. 3-4 saat önce bunu sağlayacak büyüklükte bir öğün yenebilir. Koşuya daha az zaman kalmışsa bu miktarda yemek insanı rahatsız eder. 3-4 saat önce yenildiğinde uzun etkili kompleks ve daha sağlıklı karbonhidratların yenilip sindirilmesi için yeterince zaman var demektir. Üstelik sindirimi daha yavaş gerçekleşen karbonhidratlar bağırsakta kalacağı için koşu başladıktan sonra yavaş bir emilimle karbonhidrat desteği devam etmiş olur. Bu stratejideki tek sorun, saat dokuzda başlayacak bir yarış için çok erken kalkmak zorunda kalıp, yeterince uyuyamamaktır.

İki saat önce gıda alımı: Bazen ve bazı koşucular için sabahki bir iki saatlik uykunun önemi büyüktür. Zaman zaman da koşullar bizim çok erken kahvaltı etmemize izin vermez. Örneğin, kalınan otelde çok erken saatte kahvaltı baş-

lamaz. Bu durumda koşudan iki saat önce de karbonhidrat alımı ve karaciğer glikojen depolarının doldurulması söz konusu olabilir. Ancak bu kez, kastaki açıkları da kapatacak miktarda gıda alınamaz. Bu yapılrısa koşunun ilk bölümü şişkinlik ve rahatsızlıkla geçer. İki saat önce yenen gıdalar olabildiğince az protein ve yağ içermelidir. Çünkü bunlar mide boşalmasını geciktirip şişkinlik hissini uzatırlar.

Yarım veya bir saat önce gıda alımı: Koşuya ne kadar az kalmışsa tolere edebileceğimiz yiyecek miktarı da o kadar az olur. Katı gıdaların sindirimi sıvı veya yarı sıvı olanlardan daha yavaştır. Bu nedenle yarıştan hemen önce karbonhidratlı sporcu içecekleri, jeller veya karbonhidratlı diğer içecekler kullanılabilir. Ancak bunlar hızlı insülin salgılatırlar. Katı karbonhidratlar yenilebilirse de bunların miktarı az olmalıdır.

Kaslarımızın içindeki karbonhidrat deposu olan glikojenin tamamına yakınının kullanılıp tekrar doldurulmasının ve bunun arka arkaya defalarca yapılmasının sağlığımız için ve performansımız için harika etkileri vardır. Bunu yiyeceklerle dolu ama hiç kullanılmayan bir buzdolabı ile yine yiyeceklerle dolu ama yiyeceklerin tüketilip yenilerinin konulduğu bir buzdolabı arasındaki farka benzetebiliriz. Yiyeceklerle dolu ama dokunulmayan buzdolabındaki gıdalar bir süre sonra bozulur. İçinde tüketilebilecek yiyecek oranı gittikçe azalır. Kaslarımızdaki glikojen döngüsünün hızlanması, vücudumuzun enerji dengesini sağlayan enzim sistemlerini aktive eder. Tepkime hızları ve kapasitelerini artırır. Kas içi glikojeni sadece hareket ederek boşaltabiliriz.

Yaşamımızda tam dolu karbonhidrat depoları sadece uzun veya hızlı koşacağımız bir yarış öncesinde tercih edilebilecek bir durumdur. Koşmayan insanların çoğu, yaşamlarını tam dolu karbonhidrat depolarıyla geçirirler. Bu aslında sağlıklı bir durum değildir. Günlük hayatımızda ve maksimum kapa-

sitenin altında uzunlukta ve hızda koşacağımız günlerde kas içindeki glikojen depolarının örneğin yüzde 60-70 dolu olması fazlasıyla yeter. Bu boşluklar günlük yaşamdaki beslenmede bize alan açar ve esneklik sağlar. Böylece alacağımız fazla kalorileri tamponlayabiliriz. Kastaki glikojen deposunda boş alanlar varsa yediğimiz karbonhidratlar öncelikli olarak buraya alınır. Yağ olarak depolanmaz. Boş kaslar glikozu sünger gibi emer, insülin direnci azalır. Koşarak kas glikojenini sık sık boşaltanlarda diyabet daha az ortaya çıkar. Diyabetli insanlar koşuyorsa tedavileri çok daha kolay ve etkin olur. Hastalık onlara zarar veremez.

Sporcu içecekleri

Bir koşucu, tüm beslenme gereksinimlerini su ve doğal gıdalarla karşılayabilir. Sporcu içecekleri koşucu için zorunlu olmasa da bazen yaşamı kolaylaştırır. Bu içeceklere tat ve kokular eklenir. Bu lezzetler özellikle uzun koşularda içimlerini suya göre kolaylaştırır. Sporcu içecekleri sıvı, karbonhidrat ve tuz alımını sağlamakta faydalı olabilirler.

Suyla karşılaştırıldığında karbonhidratlı sporcu içeceklerinin mideyi geçmesi daha zordur. Ancak bağırsağa ulaştıktan sonra emilmeleri sudan daha hızlıdır. Çünkü mide, içinde gıda unsurlarını algılayınca kendi hareketlerini yavaşlatır. Bu nedenle sporcu içeceklerine belli bir konsantrasyonun üzerinde şeker konulamaz. Bu oran maksimum yüzde 8'dir. Bunun üzerindeki şeker oranları midede şişkinlik ve çalkantı hissine yol açar.

Bazı sporcu içecek ve gıdalarında protein bulunabilse de bu koşucular için pek tercih edilmez. Çünkü protein içeriği de mide boşalmasını yavaşlatır. Ayrıca su gereksinimini artırır.

Tuz

Terle sodyum, klor, potasyum ve kalsiyum kaybederiz. Miktar ve önem olarak en büyük kayıp sodyum klorür yani bildiğimiz tuzdur. Tuz, özellikle nemli ve sıcak havalarda koşu sırasında daha fazla kaybedilir. Böyle ortamlarda ve uzun koşularda tuzu da yerine koymak gerekir. Ancak bu durumda bile genellikle 1,5-2 saatten önce tuz almak gerekmez.

Bazı insanlar yapısal olarak daha fazla tuz kaybeder. Bu genetik bir özelliktir. Onların daha erken ve fazla tuz alması gerekebilir. Bu, ancak koşucunun kendi gözlemi ve deneyimiyle elde edebileceği bir bilgidir.

Giysilerde ve şapkadaki tuz izleri kayıp hakkında oldukça doğru fikirler verir. Tuz izleri diğerlerinden fazla görünen koşucular diğerlerinden fazla tuz kaybediyor demektir.

Uzun koşularda sadece su içip, tuz almazsak kanımızdaki tuz konsantrasyonu düşer. Bu, bazen dehidrasyon korkusuyla gereğinden fazla su içince de olabilir. Bilimsel çalışmalar, yavaş ama daha uzun süre koşmanın maruziyet süresini uzatarak tuz azalması riskini artırdığını göstermiştir. Tuz konsantrasyonunun düşmesi, hem performansı etkiler hem de ciddi bir sağlık sorunudur. Kendini kramplar, yorgunluk, bulantı, mide şişmesi, ellerde ve ayaklarda şişme şeklinde belli eder.

Tuzun kandaki miktarının düşmesine engel olmanın ve onu düzeltmenin yolu asla su alımını azaltmak olmamalıdır. Bu durumda doğru yaklaşım tuz alımının artırılmasıdır.

Beden ısısı

Bedenimizin ısısı en önemli sağlık ölçütlerinden biridir. Bundaki küçük bir sapma bizi hasta eder. Örneğin, soğuk algınlığı sırasında vücut ısıımız biraz yükselse bile kendimizi çok kötü hissederiz. Biraz daha büyük ısı değişimleri ise yaşamımızı bile tehdit eder. Çünkü içimizdeki biyokimyasal olaylar, sadece normal vücut ısısında optimum düzeyde gerçekleşebilirler. Bu nedenle bedenimizdeki ısı düzenleme merkezleri çok hassas ölçümlerle çalışırlar. Vücut ısısının ve gövdemizin özellikle çekirdek ısının artışı hemen yorgunluk oluşturur. Çekirdek ısı 40 dereceye yaklaşıncaya kadar durur. Beynimiz yalnızca çekirdek ısıyı değil, onun ne hızla yükseldiğini de ölçer. Isı hızla yükseliyorsa daha da erken durdurur.

Öte yandan insan, kendini en iyi soğutabilen canlıdır. Koşarken vücudumuzu deri yoluyla soğuturuz. Terleme yoluyla buharlaşma ise en önemli soğutma mekanizmamızdır. Terleme kapasitemiz de antrenmanla gelişir. Bir insan antrenman yaptıkça terleyerek kendini soğutma yeteneğini üç kata kadar artırabilir. Terleyebilmek için bedenimizde yeterli su olması gerekir. Su, soğutma sisteminin baş aktörüdür.

Sıcak havada koşarken soğuk su içmek çekirdek ısıımızı düşürmekte etkilidir. Çünkü soğuk su vücudun tam ortasındaki kanaldan geçer. Kafaya veya vücuda su dökmek başta

ferahlatıcı etki yapsa da sonrasında olumsuz etki eder. Soğuk suyun bir anda suyun cilde teması damarları daraltır. İzleyen dakikalarda terleme yeteneği azalır.

Soğukta koşarken ise insan fark ettiğinden ve tahmin ettiğinden daha fazla sıvı kaybeder. Susuzluk hissinin de etkisi azalır. Dehidrasyon soğukta koşarken de sıcak havada olduğu kadar olası ve risklidir. Su, sıcaktan olduğu gibi soğuktan korunmamızda da baş aktördür. Soğukta iç organlarımızın çevresindeki vücut ısınısını korumak için özellikle ayak ve bacaklarımızdaki damarlar kasılır ve küçülür. Böylece sıcak kanın iç organlar çevresindeki akış hızı artar. Bunlardan biri de böbrektir. Böbreğin kan akımı da artar ve idrar oluşumu hızlanır. Soğukta ve özellikle ayaklarımız üşüyünce daha sık idrara çıkarız. Bu fizyolojik etki bazı insanlarda diğerlerine göre daha fazladır. Önemli ölçüde sıvı kaybına yol açabilir.

Bunun yanı sıra, soğuk havayı içimize çektiğimizde akciğerlerle karşılaşmadan önce hava ısıtılır. Soğuk havanın ısıtılması için daha fazla nemlendirilmesi gerekir. Bu da solunumla sıvı kaybını artırır.

Soğuk havada su içmek insana daha az çekici gelir. Üstelik zahmetlidir. Örneğin, su içmek için eldiveni çıkarmak gerekiyorsa buna üşenebiliriz. Bu tip zorluklar soğuk koşucuları için birer tuzaktır. Tüm bunları düşünerek soğuk havada koşarken canımız istemese de bilinçli olarak su içmemiz gerekir.

Soğuk havalarda zihinsel keskinlik ve düşünme yeteneği azalır. Hareketlerimizin koordinasyonu ince ayarını kaybeder. Böylece oransal olarak ekonomik ve verimli olmayan bir koşu gerçekleşir.

Sonsöz

Koşmak belki de dünyadaki en bireysel şeydir. Herkesin koşarken hissettikleri, neden koştuğu, amaç ve hedeflerinin ne olduğu, koşmayla ilgili neleri daha çok sevdiği, bedeninin verdiği yanıtlar, gelişimi, koşmanın onu nasıl değiştirdiği ve başka binlercesi. Kalabalıklar içinde bile olsak yalnız koşarız. Zihnimizin, bedenimizin, hücrelerimizin ve DNA'mızın içinde koşmakla oluşan değişiklikler sadece bize aittir. Herkesin koşması birbirinden farklı olduğu gibi, bir koşucunun her koşusu da özgündür. Bu, koşmanın harika taraflarından biridir.

Bununla birlikte koşmak aynı zamanda dünyadaki en önemli paylaşım ve iletişim platformlarından biridir. Biz koşucuların ve koşmadığı halde koşucu zihniyeti taşıyanların ortak duyguları, dünyaya bakışları, duruşları, değerleri vardır. Koşmak için evrimleşmiş olduğumuz gerçeği hepimiz için aynıdır. Koşunca sağlığımızın yükselmesi, zihnimizin ve bedenimizin gelişmesi değişmez kuraldır.

Farklılıkları ve ortak yönleriyle koşmak bizim toplumsal ölçekte yeni keşfetmeye başladığımız bir alan. Önümüzdeki zamanlara damgasını vuracak ve toplumların kaderini belirleyebilecek büyüklükte bir sosyal fenomen. Onunla ilgili öğrenilecek ve yazılacak daha çok şey olacak.

Değişim kaçınılmazdır. Bu, her şey gibi bilgiler ve düşün-

celer için de geçerli. Benim bu kitapta özetlediklerim koşmakla ilgili şu andaki bilgi ve düşüncelerim. Gelecekte değişebilir. Tıpkı uzun bir koşunun her anında hissettiklerimiz gibi.

Okuduğunuz için yürekten teşekkür ederim.

Yararlı kaynaklar

- Alan Sillitoe**, *The Loneliness of the Long Distance Runner*, Harper Perennial, 2007.
- Amby Burfoot**, *The Runner's Guide to the Meaning of Life*, Skyhorse Publishing, 2007.
- Bakiye Duran**, *Bir Ultra Maratoncunun Hikâyesi: Cesaret Yalnızdır*, Optimist, 2016.
- Bernd Heinrich**, *Why We Run?*, Ecco, 2002.
- Brett Thomas**, *Running Mindfully: How to Meditate While Running for Your Body, Mind and Soul*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015.
- Henry David Thoreau**, *Walking*, CreateSpace Independent Publishing, 2010.
- John L. Parker Jr.**, *Once a Runner: A Novel*, Scribner, 2010.
- Joseph Leutzinger, John Harris**, *Why and How People Change Health Behaviors*, Health Improvement Solutions, Incorporated, 2005.
- Kym McConnell, Dave Horsley**, *Extreme Running*, Pavilion, 2010.
- Laura Hillenbrand**, *Unbroken: A World War II Story of Survival, Resilience, and Redemption*, Random House, 2014.
- Liane M. Summerfield**, *Nutrition, Exercise, and Behavior: An Integrated Approach to Weight Management*, Brooks Cole; 3. Baskı, 2015.
- Marie Kondō**, *The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing*, Ten Speed Press, 2014. [Türkçe baskısı: Hayatı Sadeleştirmek İçin Derle Topla Rahatla: Japon Toplama ve Düzenleme Sanatı, Epsilon, 2015]
- Michael W. Austin**, *Running and Philosophy: A Marathon for the Mind*, Wiley-Blackwell, 2007.

Monique Ryan, *Sports Nutrition for Endurance Athletes*, VeloPress; 3. Baski, 2012.

Nicholas Romanov, *The Running Revolution: How to Run Faster, Farther, and Injury-Free for Life*, Penguin Books, 2014.

Owen Anderson, *Running Science*, Human Kinetics, 2013.

Philip Cushman, "Why the self is empty. Toward a historically situated psychology", *American Psychologist*, 45(5), 599-611, 1990.

Sharon A. Plowman, Denise L. Smith, *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*, Lippincott Williams & Wilkins, 2013.

Timothy Noakes, *Lore of Running*, Human Kinetics, 4. Baski, 2002.

İçindeki alçakgönüllü devi fark etmek için... Koş!

Bu kitabın çok satması için bir hekim olarak size koşmanın sağlığa zararlarını anlatabilirdim. Koşarken, olur ya dizlerinizi sakatlarsınız siz en iyisi yürüyün diyebilirdim... Ama bunu yapmayacağım...

Ben size koşun diyorum... Neden mi? Çünkü:

Toplumsal akışla sürüklenen yaşamımızda koşmak bir özgürlük adasıdır. Koşarken içimizdeki alçakgönüllü devi fark ederiz ve bu bizi mutlu eder.

O bizim en güçlü, güvenilir, iyi, sağlam yönümüzdür.

Koştukça kendimizle ve çevreyle ettiğimiz kavgalar anlamsız ve küçük görünmeye başlar. Koşan her insan yalnızca kendi bedenini ve zihnini değil, çevresini de değiştirir.

Koşmak, insanın biyolojik varlığına yaklaşması ve aynı zamanda zihinsel bir iç yolculuk yapması demektir.

Evet, koşmak bizim fabrika ayarımızdır. Özgürce ve keyifle koşmak...

Ben işte bu yüzden koşuyorum... Sizin de koşarak bu özgürlüğü yaşamınıza bir nebze de olsa katkıda bulunabilirsem ne mutlu bana...



Endokrinoloji, metabolizma ve diyabet uzmanı

Prof. Dr. Taner Damcı, Türk Obezite Vakfı başkanı, aynı zamanda diyabet ve şişmanlıkla ilgili çok sayıda yerli ve uluslararası kuruluşun üyesi. Dünyanın değişik bölgelerinde ve çöllerde ultra maraton yarışlarına katılıyor. Yaratıcısı olduğu sistemiyle, sağlıklı yaşamak isteyen insanların yaşam biçimlerini *mindfulness* ile kalıcı olarak değiştirmelerini sağlıyor. Damcı, Türkiye'nin ilk

çöl ultra maratoncusu ve Likya Yolu Ultra Maratonu ve Runfire Cappadocia yarış direktörüdür. Yazarın *Bir Yol Var – Mindfulness ile Yaşam Biçimini Değiştirmek* kitabı da Doğan Novus tarafından yayımlanmıştır.

tavsiye edilen
satış fiyatı

₺ 29



Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-4906-3



Doğan
novus