



Ece İBANOĞLU

Tokyo 2020 Team Türkiye Kafilesi- Spor Psikoloğu

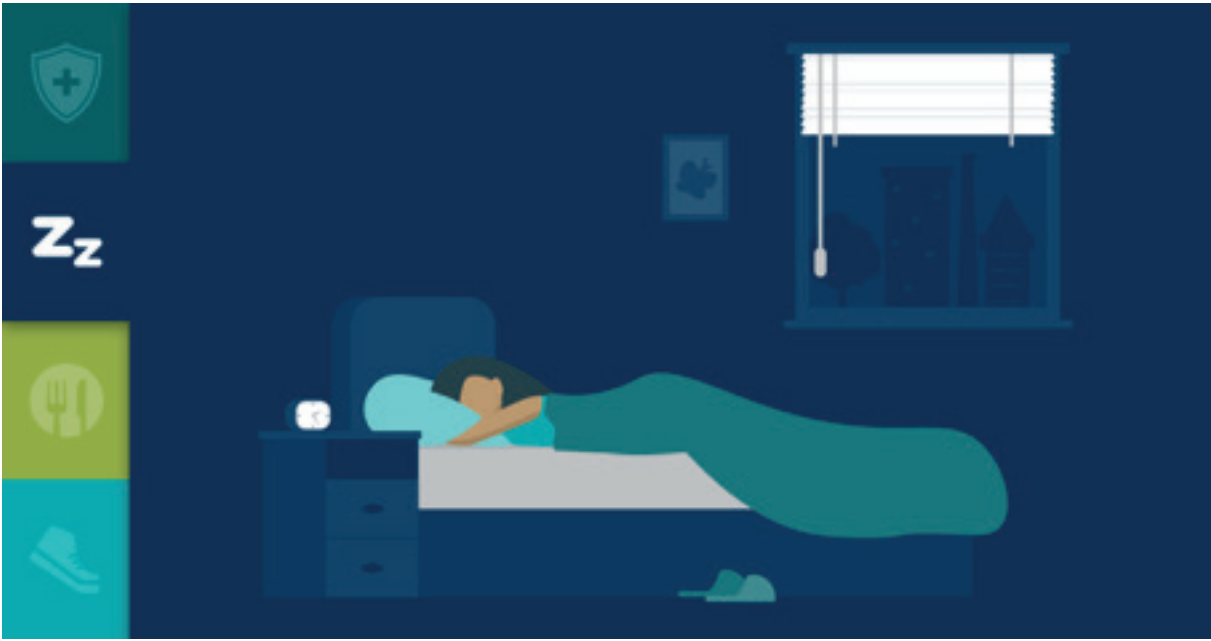
UYKU ve PERFORMANS

Sporda başarıyı etkileyen birçok farklı unsur vardır. Başarılı bir sporcunun hayatında fiziksel ve zihinsel faaliyetleri arasında denge kurması, spor kariyeri açısından önemli bir yere sahiptir. Bu dengeyi kurabilmek için uyku önemli bir faktördür. Kurulan denge ortaya çıkabilecek muhtemel sorunlara karşı önleyici olabileceği gibi, mevcut bulunan sorunların da çözülebilmesi için uygun ortamı sağlamak adına gereklidir.

Uyku, bilişsel fonksiyonların sürdürülmesini sağlayan, bağışıklık sistemini ve metabolizmayı etkileyen aynı zamanda kas toparlanmasını destekleyen, insan hayatındaki esas yapılardan biri olarak tanımlanır.

Elit sporcuların dikkat çektiği üzere bu unsurlar arasında dinlenme ve uyku, performansta fark yaratabileceği düşünülen faktörler arasında belirtilmektedir. Amerika'nın yarı maraton rekorunu elinde tutan Ryan Hall uykunun önemini şöyle tanımlıyor:

“Yaptığım sporda uykunun yeri çok büyük. Benim sıkı çalışma yeteneğim değil, toparlanmam sınırlayıcı faktör. Genellikle günde sekiz ila dokuz saat uyurum, ancak daha sonra öğleden sonra dinlenmek için günümü 90 dakikalık 'iş toplantıları' -diğer bir deyişle şekerlemeler- planladığımdan emin olurum.”



Uykunun Sirkadiyen Ritmi

20.000'in üzerinde sinir hücresinin bir araya gelmesiyle oluşan ve hipotalamus tarafından yönetildiği bilinen yapı süprakiazmatik çekirdek (SCN) olarak ifade edilir ve sirkadiyen ritmi kontrol eden temel çekirdektir. Bedendeki tüm sinirlerle bağlantılı olan uyku-uyanıklık döngüsü olarak da ifade edilen sirkadiyen ritim, dış dünyayla kurduğumuz bağda ve dış dünyaya adapte olmamızda etkili bir rol oynar.

Tarihsel sürece bakıldığında eski dönem insanları, aktiviteleri ile uyku zamanlamalarını güneşin doğuşuna ve günlük hareketine göre planlamıştır. Bu davranışların kuşaklararası aktarımı, günümüz insanların genelinde de istemsiz bir şekilde havanın karanlık kaldığı dönemlerde uyuma ihtiyacı, aydınlık olduğunda uyanık kalma ihtiyacı göstermesi olarak yansımıştır. Sirkadiyen ritmi etkileyen en önemli faktörlerden biri ışıktır. Göze yansıyan ışığın nicelik ve niteliğinin sirkadiyen ritim, biyolojik saat, biyolojik düzen, algı sistemi ve psikolojik durum gibi birçok işleyiş biçimine etkileri

bazı çalışmalarda ortaya konulmuştur. Diğer önemli faktörlerden biri olan melatoninin en temel görevlerinden biri sirkadiyen ritmi düzenlemektir. Uyuma ihtiyacını ortaya çıkartan melatonin hormonunun salgılanması, güneşin bir günlük hareketine uygun bir şekilde gelişmiştir.

Melatoninin biyolojik yapıdaki işleyişini Mathew Walker “Niçin uyuruz? Yeni uyku ve Rüya bilimi” kitabında şöyle anlatıyor:

“Uykuyu bir Olimpik 100m yarışı gibi düşünün. Melatonin, çıkış hakeminin verdiği “yerlerinize” komutu ve sonrasında çıkış hakeminin tabancayı ateşlemesidir. Çıkış hakemi (melatonin) yarışın (uykunun) ne zaman başlayacağını kontrol eder fakat yarışa katılmaz. Bu bağlamda yarışan sprinterler aktif olarak uyku üreten beynin diğer bölgelerini temsil eder.”

Okul ve spor kariyerlerini birlikte yürüten sporcuların günlük rutinleri düşünüldüğünde gerekli uykuyu almaları ile ilgili dikkate değer zorluklar yaşadıklarını gözlemlemek mümkündür. İyi bir uykunun genel modu yükseltici etkisi olduğu ifade edilmektedir.



Yapılan bazı araştırmalarda uyku uzmanları ve klinisyenler, sporcunun uyku zamanlamasına, uzunluğuna ve niteliğine bakarak sporcuların toparlanma süresine ve performansına edeceği etkiyi öğrenmeye çalışmaktadır. İyileşme stratejisi olarak görülen yeterli uykuyu hayatına adapte edebilen sporcunun rakiplerine karşı avantaj yaratabileceği düşünülmektedir.

Spor kariyeri boyunca gerçekleşen uzun seyahatler, yüksek rakım antrenmanları ve farklı çevresel faktörler sebebiyle sporcuların uyku düzeninde değişimler ve kesintiler

görülebileceği ifade edilmektedir (Axelsson ve ark., 2008). Bu kesintili ya da kısıtlı uyku sebebiyle sergiledikleri performansın etkilendiği görülmektedir. Örneğin; bir araştırmada kısmi uyku yoksunluğu deneyimleyerek 20 dart atışı yapan katılımcıların psikomotor performansının bu süreçten etkilenebileceği tespit edilirken (Edwards & Waterhouse, 2009), diğer bir araştırmada kısıtlı uyku deneyimleyen teniscilerin isabetli servis atışında düşüş görülebileceğine dair bulgular elde edilmiştir (Ryner & Horne, 2013).



Yeterli ve iyi bir uyku almayı engelleyen durumlardan biri de jetlag etkisidir. Uzun seyahatlerle müsabakalara giden sporcuların uyku kalitesine olumsuz yansıyan jetlag etkisini azaltmak için Alexa Fry tarafından belirtilen seyahat esnasında uyku hijyeni ile ilgili öneriler şu şekildedir:

- **Seyahat İçin Hazırlanın**

Hemen uyumlanmak için uçağa binerken varış yerinizin zaman dilimine uygun saatinizi ayarlayın.

- **Seyahatten Önce Yeterli Uykuyu Alın**

Varınca bedeninize uyku borçlu olmaktan kaçınmak için gerekli görülürse seyahatten önce ve esnasında uykuya öncelik verin.

- **Rahat Bir Ortam Yaratın**

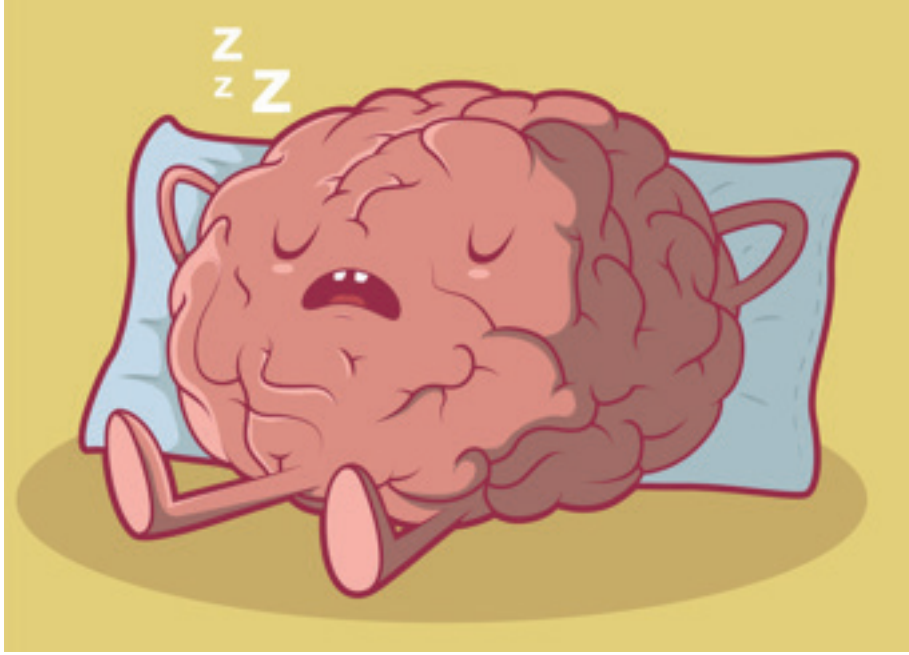
Yastık, rahatlığı arttırmak için kullanılabilir. Göz maskesi, kulak tıkacı sessiz ve karanlık bir ortam oluşturmaya yardım edebilir. Elektronik aletlerden uzaklaşın.

- **Vücudunuzdaki Su Oranına Dikkat Edin**

Uçakta bol sıvı tüketmeye özen gösterin. Kafein ve alkolden uzak kalın.

- **Yemekleri Varış Zamanında Yiyin**

Yemek saatlerini varış zaman dilimine göre ayarlamak, yeni saat dilimine uyum sağlamak için gereken süreyi kısaltabilir.



Buna ek olarak, Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları'nda, Amerika Halter Takımı'nın uyku performansı uzmanı olarak kafilesinde yer alan Dr. Jeffrey Durmer'in "Altın madalyaya layık uyku" adı altında 5 önerisi aşağıda belirtilmiştir:

1. Rutinlerinizi Basitleştirin

Bu adımda uykudan yaklaşık 30-40 dakika öncesinde beden ve zihnen yavaşlamanız önemlidir. Meditasyon, esnetme ve okuma gibi sakinleştirici eylemleri tercih ederek kendinizi uykuya hazırlamanız kritik bir noktadır. En az 8 saatlik uyku süresini kapsayacak bir uyku saati belirleyerek bunu alarmla kendine hatırlatmak yardımcı olabilir.

2. Kendi Biyolojinizi Kendi Yararınıza Kullanın

Ilık bir duş almak vücut sıcaklığınızı düşürmenize yardımcı olur. Uyku öncesi vücudu havanın yardımı ile hızlıca serinletmek, derin diyaframdan nefes egzersizleri ile parasempatik sinir sisteminizi harekete geçirebilir ve böylece uykuya dalmanızın daha kolay olabileceği bir ortam yaratılabilir.

3. Eklemeden Önce Ortadan Kaldırın

Uyuyacağınız alanda bulunan telefon vb. teknolojik cihazları ve uyku ile ilgili olmayan nesnelere azaltın. Odanızın ışığı, etrafın gürültüsü, yatağın ısı, yatağın rahatlığı gibi uyanık kalmanızı destekleyici tüm nesnelere ortadan kaldırana kadar ortama bir şey eklememek kritik bir karardır. Uyku alanınızı uyumak dışında hiçbir şeye izin verilmeyen kutsal alan olarak düşünmek ve bu bağlamda davranmak gerekir.



4. Uykuyu Antrenmanın Bir Parçası Olarak Düşünün

Öğrenci de olsanız sporcu da olsanız uyku ertesi günkü performansın temelini oluşturur. Uykuyu bugünün sonu olarak görmek yerine yarının başlangıcı olarak görmek önemlidir.

5. Uyku Alışkanlıklarınıza ya da Kalıplarınıza Dikkat Edin

Uyku tek bir parçadan oluşmaz. Ne kadar uyuduğunuz, ne zaman yatağa geçtiğiniz kontrol edilebilen ve birbirine bağlı olan değişkenlerdir. Uykunun kalitesi her zaman kontrolünüz altında olamayabilir ve bu normaldir. Eğer ki kendinize düzenli bir uyku için gereken vakti ayırıyor olmanıza rağmen dinlenmiş hissetmiyorsanız, bir uyku uzmanından tavsiye almanız gerekir.

Son olarak, kontrol edebildiğiniz değişkenlere odaklanarak yeterli uykuya sahip olabilmemiz mümkün. Fakat, bu noktada fizyolojik ve psikolojik durumun kişiye özgü işleyişler olduğunu hatırlatmak önemlidir. Her ne kadar bu yazıda uykunun performansa etkisine ve bazı önerilere yer verilse de her sporcu bu önerilerin kendisine uygunluğunu değerlendirmeli, günlük uyku düzeninde denemeli ve kendi biyolojik yapısına uygunluğuna göre dahil etmelidir.

Anahtar kelimeler: Uyku, Performans, Sirkadiyen Ritim, Toparlanma

Kaynaklar

1. Axelsson J, Kecklund G, Akerstedt T, et al. (2008). Sleepiness and performance in response to repeated sleep restriction and subsequent recovery during semi-laboratory conditions. *Chronobiol Int.* 25(2), 297-308.
2. Aktaş, İ. (2012). Dinamik aydınlatmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri.
3. Edwards B, Waterhouse J. (2009). Effects of one night of partial sleep deprivation upon diurnal rhythms of accuracy and consistency in throwing darts. *Chronobiol Int.* 26(4), 756- 768
4. Malhotra, R. K. (2017). Sleep, Recovery, and Performance in Sports. *Neurologic Clinics*, 35(3), 547–557. doi:10.1016/j.ncl.2017.03.002.
5. Reyner LA, Horne JA. (2013). Sleep restriction and serving accuracy in performance tennis players, and effects of caffeine. *Physiol Behav.* 120, 93-96.
6. Walker MP: *Why We Sleep*. Scribner; 2017
7. <https://www.sleepfoundation.org/physical-activity/athletic-performance-and-sleep>
8. <https://www.goodmorningamerica.com/wellness/story/doctor-helps-olympians-sleep-tips-sleep-champion-78864523>

