

Sleep, Recovery & Fatigue in Athletes @ Dr. Shona Halson - Dr. Glenn McConell

Professor Shona Halson

<https://www.acu.edu.au/research-and-enterprise/our-research-institutes/sprint-research-centre/our-people/dr-shona-halson>

2002'den 2018'e kadar Avustralya Spor Enstitüsü'nde Baş İyileşme (Recovery) Fizyoloğu olarak görev yapmış ve Avustralya Olimpiyat Komitesi ile birlikte üç olimpiyatta yer almıştır.

“Sporcular ne kadar uykuya ihtiyaç duyarlar? Ve aslında ne kadar uyurlar?” diye soruluyor.

“Sporcuların, spor yapmayan bireylere göre daha fazla fiziksel iyileşmeye ihtiyaç duyduklarını, bu nedenle de daha fazla uykuya ihtiyaçları olduğunu düşünüyoruz” diye cevap veriyor.

Özellikle uyku süresinin sporcular arasında oldukça değişken olduğunu ve genetiğin bu konuda önemli bir faktör olduğunu gördüklerini söylüyor.

Sporculara kendilerini dinlenmiş hissetmek için ne kadar uykuya ihtiyaçları olduğunu sorduklarını ve sonra uyku sürelerini ölçtükleri, fakat ölçümlerde sporcuların belirttikleri sürelerden 90dk'ya kadar daha az uyduklarını tespit ettiklerinden bahsediyor.

Bu nedenle uykuyu “ihtiyaç duyulan miktar” ve “alınan miktar” olarak ikiye ayırmak gerektiğini söylüyor.

“Yeterince uyuduğumuzu nasıl anlarız?” diye soruluyor.

Bu konuda insanların şu 3 soru üzerinde düşünmelerini istediklerini söylüyor;

1. Uyandıktan bir saat sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

“Uyandıktan hemen sonra kendinizi iyi hissetmeyebilirsiniz ama eğer yeterli uykuyu aldıysanız 1 saat içerisinde iyi hissetmeniz gerekir” diyor.

2. Gün içerisinde uyuma ihtiyacı hissediyor musunuz?

“Gün içerisinde şekerleme ya da uyku ihtiyacı duymamanız gerekir” diyor.

3. Yatağa girdiğinizde makul bir sürede uykuya dalabiliyor musunuz?

“Kafanızı yastığa koyar koymaz uyuyorsanız, bu uyku eksikliğinizi olduğu anlamına gelir” diyor.

“Genel olarak sporcuların normal popülasyona göre daha az ve daha düşük kalitede gece uykusu aldıklarını gözlemliyoruz” diyor.

“Daha fazla uyumak sporcunun performansı üzerinde pozitif etki yaratır mı?” diye soruluyor.

Bu konuda çok fazla araştırma olmadığını, çalışmaların büyük çoğunluğunun uyku yoksunluğu ve negatif etkiler üzerine olduğunu ama yine de az sayıdaki araştırmaya bakarak “evet sporcular daha fazla uyurlarsa ve bunu makul bir süre boyunca (5 gün) sürdürürlerse, “muhtemelen” performans, bilişsel işlev ve ruh halleri üzerinde yaratacağı pozitif etkiyi görecektir” diyor.

“Fiziksel ve Zihinsel yorgunluğun uyku üzerindeki etkisi nasıl olur?” diye soruluyor.

“Araştırmalarda zihinsel yorgunluk ile uyku arasında güçlü bir ilişki olduğunu görüyoruz” diyor.

Uykunun evrelerinin farklı amaçlara hizmet ettiğini, fiziksel olarak toparlanmaya ihtiyacınız varsa daha fazla derin uykuya, bilişsel ve beyin fonksiyonlarının toparlanması için daha fazla REM uykusuna ihtiyacımız olduğunu söylüyor.

Yaptıkları ve dahil oldukları araştırmalarda şunu gözlemlemişler;

“Neredeyse aşırıya kaçan seviyelerde yüksek yoğunluklu” antrenmanlardan sonra, rahatsız bir uykuya sahip olma olasılığı normalden daha yüksek.

“Uyku kalitesi ne anlama geliyor?” diye soruluyor.

“Uykunun hafif olarak adlandırılan evresi içerisinde vücut ve beyin yeterince iyi dinlenemez. Eğer hafif uyku süreniz yüksek ve ara ara uyanıyorsanız bu kalitesiz bir uykunun işaretidir” diyor.

Uykunun tutarlılığının çok önemli olduğunu, yatma ve uyanma zamanının mümkün olduğunca düzenli olmasının, uykunun kalitesi üzerinde pozitif etkilerinin olduğunu ve tutarlılığın uyku süresinden çok daha önemli olduğunu belirtiyor.

“Yeterince uyuyamadığınız bir günü ele alalım, örneğin gece 2’de yatağa girdiniz ve sabah 6’da kalkıp yüksek yoğunluklu bir antrenman yapmanız gerekiyor. Bu durumda antrenmanı yapmayı mı yoksa bir sonraki güne ertelemeyi mi tercih ederdiniz?” diye soruluyor.

“Bu sorunun kolay bir cevabı olduğunu sanmıyorum. Benim teorimi destekleyen bir araştırma olup olmadığını da bilmiyorum fakat gece 6 saatten az uyumanın endişe verici olduğunu söylemeliyim” diyor.

“Eğer 6 saatten az uyuma riskim varsa ben uykuya öncelik verirdim. Evet, egzersizin ne kadar önemli olduğunu biliyoruz ama uykunun egzersiz ve genel sağlık üzerinde önemli etkileri olduğunu da biliyoruz.” diyor.

“Her gece olmasa bile, mümkün olduğunca sık uykuya öncelik göstermeli ve en azından 6-7 saat gece uykusu aldığınızdan emin olmalısınız.” diyor.

“4 saat uyudunuz, uyandınız ve kendinizi iyi hissediyorsunuz. Bu durumda ben olsam antrenmanımı yapardım. Ama gece 2:00’de yattığımda sabah 6:00 için alarmımı kurmazdım.” diyor.

“Overreaching (Aşırı Antrenman) vs Overtraining (Sürantrenman) nedir?” diye soruluyor.

Training > Intensified Training > Overreaching > Overtraining

Antrenman > Yoğun Antrenman > Aşırı Antrenman > Sürantrenman

Sürecin ve aşamaların bu şekilde geliştiğini, sürantrenman'ın aslında bir sonuç olduğunu söylüyor.

“Aşırı Antrenman ile Sürantrenman arasındaki fark iyileşmenin (performans düşüklüğünden kurtulmanın) ne kadar uzun sürdüğüdür” diyor.

Aşırı antrenmandan iyileşmenin (recovery) haftalar, fakat sürantrenman durumundan iyileşmenin aylar alabileceğinden bahsediyor.

“Performansın bir süredir düşük olması, ruh halindeki bozulma ve motivasyon düşüklüğü aşırı antrenmanın semptomları arasında gösterilir” diyor.

“Daha fazla antrenman yapmak bizi daha iyi yapmaz mı? Bir çok araştırma daha fazla antrenman yapıldığında performansın daha iyiye gittiğini gösteriyor. Bu durumda sürantrenman diye birşey gerçekten var mı?” diye soruluyor.

“Öncelikle problemin sürantrenman (overtraining) mı yoksa yetersiz toparlanma (under recovery) mı olduğunu tespit etmemiz gerekir” diye cevap veriyor.

“Yeterince karbonhidrat alıyor musun? Yeteri kadar uyuyor musun? bu ikisi doğru toparlanmanın merkezindedir” diyor.

Sporcuların bazı dönemlerde oldukça yoğun ve yüksek hacimli hatta aşırıya kaçacak şekilde antrenman yapabileceklerini fakat bunu sonsuza kadar sürdüremeyeceklerini, iyileşme için kendilerine zaman vermeleri gerektiğini söylüyor.

“Günlük iyileşmenin yanı sıra antrenman programlarınızda zorlu haftalar sonrasında, haftalık iyileşme periyotları eklediğinizden de emin olmalısınız” diyor.

“Bazı uygulamalar ve cihazlar, yorgunluk, toparlanma ve antrenmana hazırlık konularında veri sağlıyorlar. Bu veriler ne kadar sağlıklı? Bu verilere güvenebilir miyiz?” diye soruluyor.

“Giyilebilir cihazlar genel olarak uyku ve kardiyovasküler verilere (nabız, hrv vb..) odaklanırlar fakat kesinlikle kas hasarı (muscle damage) konusunu dikkate alamazlar. Bu yüzden antrenmana hazırlık ve toparlanma verilerini şüpheyle karşılayın ve dikkatli olun. Evet bu verileri bir referans noktası olarak ele alabilirsiniz fakat herşeyden önce nasıl hissettiğinize bakın” diyor.

Referans : <https://www.youtube.com/watch?v=o3f-XJXm0I8>