



SPORDA CİNSEL YAŞAM VE ALIŞKANLIKLAR

Dr.Emin ERGEN-Caner AÇIKADA

Alışkanlıklarımızı bir halata benzeten bir düşünür, zaman içinde örülen bu kalın nesnenin, sonundakolay kolay kopmayan bir yapı kazandığını söylüyor. Gerçekten de bazı öyle alışkanlıklarımız varki, hakkındaki bütün bildiklerimize rağmen, zararlarından kaçınmak için harcadığımız çabalar boşa gidiyor. Özellikle sporcular açısından, keyif verici boyutlarının dışına çıktığında alkol ve tütünün tutsağı olmak işten bile değil. Uyuşturucular ise herhalde sporcuya zararı olabilecek maddelerin başında gelenlerden birisi. Bu yazımızda, daha çok yaygınlığı nedeniyle alkol ve sigaranın sporcular arasında kullanımından, olası etkilerinden, ayrıca güncelliğini genellikle yitirmeyen bir konu olan sporcunun cinsel yaşamından bahsedeceğiz.

SIGARA:

İngiltere'de yapılan bir araştırmada, 285 üst düzey sporcusu, sigara kullanımı üzerine anket sorularını cevaplamışlar, sonuçta bunlardan % 16'sının sigarakullandığı saptanmış. Ancak içenlerden yalnızca % 4'ü günde 11 adedin üzerinde sigara kullanıyormuş. Sigara içenlerin tümü, sürat ve beceri gerektiren dallarda yarışan sporcularmış. Dayanıklılık sporlarına katılanlardan hiçbirisinin sigara kullanmadığı bulunmuş.



Sigaranın kısa ve uzun süreli etkileri vardır. Aslında sigaranın, hem kısa hem de uzun süreli etkileri açısından birazdan açıklayacağımız nedenlerle performansı olumsuz yönde etkilemesi söz konusudur. Eski sayılarımızdan hatırlayacağınız gibi, sigara dumanının % 4 hacmini CO oluşturmaktadır. Hemoglobinin CO'ye bağlanma yatkınlığı, O₂'e oranla 200-300 kat daha fazladır. Küçük miktarlarda CO bile, kanın O₂ taşıma kapasitesini düşürür. Günde 10-12 sigara içenlerde % 4.9, 15-25 sigara içenlerde % 6.3 ve 30-40 adet içenlerde % 9.3 karboksı hemoglobin saptanmıştır. CO tarafından % 5'lik bir hemoglobinin blokajı, maksimum oksijen kullanma kapasitesini olumsuz etkilemeye yetmektedir. Dinlenirken etkisi görünmeyen bu miktarlar, bedensel çalışmalarda performansı düşürür. Sigara içmeyerek CO'ün vücuttan tamamen uzaklaşması için bir tam gün geçmesi gerekmektedir. Uzun süredir sigara içenlerde havayolu direnci 2-3 kat artmaktadır. Solunum yollarındaki mukus salgısı artacağından, mikroorganizmaların üremesi için uygun bir ortam gelişir, daha küçük havayolları tıkanıp kesecikler zedelenebilir, organizmanın hastalıklara karşı direnci azalır.

ALKOL :

Bilim ve Tekniğin Ağustos 1986 sayısında alkolün vücuttaki dolanımı ile ilgili bir yazı yayınlandığını hatırlayacaksınız. 1982 yılında Amerikan Spor Hekimliği Koleji, sporda alkol kullanımı üzerine 5 maddelik bir görüş bildirisinde bulunmuştur.

1) Alkolün kısa süreli etkisi reaksiyon zamanı, el-göz ko-

ordinasyonu, denge hareketinin doğru yapılması ve kompleks koordinasyon gibi çeşitli psikomotor becerileri geciktirici ve bozucudur.

2) Enerji metabolizması, maksimum oksijen kullanımı, kalb atım hızı, kalb atım hacmi, kas kan akımı veya solunumsal dinamikler gibi, performansın temel metabolik ve fizyolojik işlevlerini genel olarak etkiler; ancak burada olumlu yönde bir etkileme söz konusu değildir.

3) Kuvvet, güç, lokal dayanıklılık, sürat ve kardiyovasküler dayanıklılığı arttırmadığı gibi, azaltabilir de.

4) Uzun süre kullanıldığında karaciğer, beyin, kalb, kas hastalıkları ve ölüme yol açabilen patolojilere neden olabilir.

5) Kısa ve uzun süreli alkol kullanımının etkileri sporcu, çalıştırıcı, beden eğitimi, spor basını, ilgili hekimler ve annelere sürekli ve ciddi bir şekilde anlatılmalıdır.

Bunun yanında, bazı araştırmacılar ilginç sonuçlara varmışlardır. Ikai ve Steinhaus, az miktarda alkol alımından sonra maksimal izometrik kas kuvvetinin arttığını bildirmekte ve bunun maksimal eforda kaslara uyarı gelişinde sinir liflerindeki iletim trafiğinin merkezi olarak engellenmesinin (santral inhibisyon) alkol tarafından kaldırılmasına bağlı olduğunu ileri sürmektedirler. Atıcılık gibi yarışmalarda, sporcuların az miktarda alkol aldıktan sonra daha iyi performans gösterdikleri vurgulanmaktadır. Yarışma gerginliğinin neden olduğu sinir iletimini bozucu etki, alkolün merkezi engellemeyi kaldırması ile sporcunun rahatlamasına yol açmakta ve gerilimsiz atış yapan sporcu başarılı olabilmektedir.

Şüphesiz içilen alkolün miktarı ve alınma şekli de önemlidir. Ayrıca tolerans, kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir. Alkolün bozucu etkileri göz önüne alınarak; susuzluk hissi varsa, yumuşak meşrubatlarla sıvı yitimi dengelenmeye çalışılmalıdır. Unutulmaması gereken bir nokta da, bazı durumlarda alkolün kan şekeri düzeyinin azalmasına yol açtığıdır.

SPORCUNUN CİNSEL YAŞAMI

Temel içgüdülerden birisi olan cinsel yaşam, spor dünyasının her zaman en ilgi çeken konularından birisi olmuştur. Bu öyle bir konudur ki, belki de herşeyin ötesinde, kişisel farklılıkların en yoğun olduğu alandır. Kesin ve yumuşatılmaz kurallar konamaz. Ancak belirli bazı prensipler üzerinde tartışılabilir. Bazı antrenörlerin, spor karşılaşmalarından önce cinsel aktiviteyi yasakladıklarını biliyoruz. Bu düşünce, yoksunluğun saldırganlığa dönüşüp, rakip oyuncuya yönelen atak davranış şeklinde biçimlendiği inanisinden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte bu hipotez her zaman için geçerli değildir. Sporcunun normal aktivitesini kısıtlamak konsantrasyon bozukluğuna, hatta suça (faullü davranışa) yol açabilmektedir. Özellikle cinsel birleşmenin kadın veya erkekte yaşanmadan 24 saat önce veya sonra herhangi bir fizyolojik soruna yol açtığına ilişkin kanıt yoktur. Ayakları yere basmayan birçok iddia ise gerçek strese ve psikolojik etkilenmeye yol açmaktadır. Örneğin, adrenalin cinsel aktivite sırasında harcandığından, bunu korumak için ilişkiden kaçınılması düşüncesi yanlıştır. Çünkü adrenalin öyle ekonomisi ya-



şılabilen, korunabilen bir madde değildir. Antrenman döneminde, cinsel aktivite gevşeme sağlayabilir ve hatta bu nedenle performansı olumlu yönde bile etkileyebilir. Fizyolojik anlamıyla cinsel birleşme, doğal bir işlemdir ve diğer fizyolojik olaylar gibi bir temeli vardır. Tamamen aç kalan ya da çok fazla yiyen bir sporcu, karşılaşmayı kazanabilir, kaybedebilir de. Bu örneğe benzetebileceğimiz cinsel ilişkide gerekli tüm enerji miktarı, 100 metre sprint koşusu için gerekli olan kadardır. Yeterli toparlanma süresi organizmaya verildiğinde, bunun zararlı olmayacağı ortadadır. Aynı şekilde kendine doyumda ya da gece boşalmalarında, sporcunun ertesi gün için endişe duymasına gerek yoktur. Cinsel birleşme, gece geç saatlere kadar eğlence, yorgunluk, uykusuzluk, içki gibi faktörlerle birlikte olmadıkça, performansı etkilemez görüşü savunulmaktadır.

Weiler ve Cavenar, cinsel birleşme sonrasında her iki cinsten rahatlama, mutluluk, düşkünlük, suçluluk, kızgınlık, üzüntü ve güçsüzlük gibi duyguların değişik derecelerde deneyimlerinin yaşandığını belirtmektedirler. Kuşkusuz bunlardan bazıları daha sonraki performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Burada dinsel, sosyal ve etnik kökenli psikolojik etkilenim söz konusudur. Ahlaki değerler ön planda rol oynamaktadır. Sporcuya öneride bulunacak kimsenin cinsellik fizyolojisi konusunda bilgili olması gerekir. Ağır antrenmanın libido azalmasına yol açabileceği akılda bulundurulmalı, geçici empotans sporcuyla endişelendirmemelidir. Organizmayı daha az yükleyecek bir boşalma yöntemi her zaman alıcı bir şekilde bulunabilir. Genel bir kural olarak, yalnızca yapmış olmak için denenmemelidir. Ve yaklaşımdaki düşünce yapabilirsin, ancak istemiyorsan yapma" olmalıdır.

Gerçektende Boas ve Goldschmidt'in de vurguladığı gibi, submaksimum bir yüklenme şekli olan coitus (cinsel birleşme) ve masturbasyon (elle doyum) sırasında kalb atım hızı 100-120 arasında olmaktadır. Hellerstein ve Friedmann adlı araştırmacılar egzersizler önceden belirli dozlarda uygulandığında nasıl sorun yaratmıyorsa, cinsel aktivitenin de infarktüs geçiren hastalarda bile zararlı etkileri olmayacağını belirtmektedirler.

Konuyu sonlandırırken davranışbilimcilerinin vurgulamalarına dikkatinizi çekmek istiyoruz: Varoluşun sürdürülmesi iki ana içgüdüden kaynaklanmaktadır. Üreme (cinsel etkinlik) ve hareket (tehlikeden kaçınma, beslenme -ki üremenin gerçekleşmesini sağlarlar). Hareketin en gelişmiş ise spor olarak yorumlanmaktadır. □