



خواب

فاکتوری کلیدی در مسیر موفقیت بازیکنان

که کسی از آن سخن نمی گوید

آلک فن

ترجمه: نوید صراف

روز ۳۱ مرداد ماه ۹۸، لیگ برتر ۹۹-۹۸ شروع شد اما هیچ کس نفهمید تاخیر یک ماهه برای چه بود و چه تغییر و تحولی در آن تاخیر طولانی تا برگزاری لیگ پدید آمد. استاندارسازی ورزشگاه‌ها، پرونده‌ی صدور مجوز حرفه‌ای برای باشگاه‌ها و فراهم کردن مقدمات حضور زنان تماشاگر در بازی‌ها، همه مشت‌ی حرف‌و‌خبر مجازی بودند که هیچ ارزش بیش‌تر و کارایی در دنیای واقعی نداشتند. نه ورزشگاه‌هاשמایل زیبایی پیدا کردند، نه حتی مقدمات حضور زنان به نصب چند دوربین و ساخت راهروی مجزا ارتباط داشت و نه صدور مجوز حرفه‌ای برای باشگاه‌ها منجر به نظامی تازه شد. حتی کار در پایان سال ۹۸ به حکم جریمه‌ای، اف.سی. برای فدراسیون فوتبال رسید؛ حکمی به جرم ارائه اطلاعات دروغین درباره باشگاه‌ها در پروژه‌ای که اسمش راستی آزمایی است. تمام سال هر لحظه نیز فدراسیون در خطر تعلیق برای منع حضور زنان بود. شما لیگ برتر را نام مناسبی برای این لیگ می‌دانید؟

خواب، بدنش از حالت نرمال خارج نشود و سرش هم راستا با سایر نقاط بدن قرار بگیرد.

لیتل هیلز به‌خواسته‌اش رسید. باحل مشکل پلیستر، در یک چشم برهم زدن بر تعداد مراجه‌کنندگان او افزوده شد؛ حتی «رایان گیگز» و شخص «الکس فرگوسن» نیز به جمع مشتریان او پیوستند تا نیک تغییرات مشابه را در خانه آنها نیز به اجرا بگذارد. تمجید و تعریف از کار نیک، دهان به دهان چرخید و آوازه‌اش را فراتر از دیوارهای زمین تمرین یونایتد برد. کار به حدی پیش رفت که چند هفته بعد او یک ماشین باربری بزرگ مملو از لحاف و تشک‌های مناسب را راهی هتل محل اقامت تیم ملی انگلیس در هنگام برگزاری رقابت‌های جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه کرد تا «دیوید بکهام» و هم‌تیمی‌هایش خواب راحتی داشته باشند و در زمین مسابقه عملکرد بهتری از خود به نمایش بگذارند. این اقدام موجب شد تا روزنامه‌های از نزدیک فعالیت او را تحت نظر قرار دهند. به این ترتیب نیک فروشنده‌ای گمنام در اولدهام، ره صد ساله را یک شبه پیمود و اولین مربی خواب جهان فوتبال لقب گرفت؛ آنهم در حالی که به صورت همزمان در فروشگاهش به کار روی تشک‌های مناسب و رسیدگی به سفارش‌های جدید ادامه می‌داد.



آژیر زمانبندی

با افزایش توجه فوتبالی‌ها به تخصص لیتل هیلز، او رویای دیرینه خود برای گشایش یک مغازه را به حالت تعلیق در آورد تا با سفر به نقاط مختلف برای باشگاه‌های بزرگ جهان فوتبال، از اهمیت خواب و تأثیر آن روی عملکرد بازیکنان سخن بگوید. در خلال یکی از همین سخنرانی‌ها در کمپ باشگاه آرسنال، توجه «تیری آنری» ستاره توپچی‌های لندن و «گری لوین» مربی بدنساز سرخ‌پوشان به نیک جلب شد. لوین رابطه بسیار خوبی نیز با «اسون گوران اریکسون» سرمربی وقت تیم ملی انگلیس داشت و پس از صحبت با لیتل هیلز، با سرمربی سوئدی نیز در این خصوص به گفت‌وگو نشست. همین گفت‌وگو موجب شد تا ما موریت بررسی تخت خواب بازیکنان «سه‌شیر» در محل کمپ تیم ملی انگلیس در

روزگاری در فوتبال، در این ورزش هیجان‌انگیز که ضربان قلب میلیون‌ها انسان را بارها دچار نوسان کرده، چیزهایی عادی به نظر می‌رسیده که اکنون در مواجهه با آنها فقط می‌توانیم با گرد کردن چشم‌های مان واکنش نشان دهیم. مواردی که در حال حاضر یکی از بدیهیات است، درست بر خلاف گذشته. به عنوان مثال «خوابیدن» در گذشته امری عبت برای بازیکنان فوتبال بوده و به زور در زندگی حرفه‌ای شان جایی داشته. در واقع آنها ترجیح می‌دادند به جای خوابیدن در زمان مناسب، زمان خود را تا دیروقت در بارها به عیش و نوش بپر دازند، از یک میهمانی به میهمانی دیگر بروند و در پایان وزمانی که دیگر هیچ کار و تفریحی وجود نداشت، شاید آنهم شاید به بالین می‌خزیدند تا چند ساعت به بدن خود استراحت دهند! گفتیم شاید چون اگر صبح روز بعد خبری از تمرین نبود قطعاً همان چند ساعت خواب نیز در دستور کار آنها قرار نمی‌گرفت. حتماً صحبت تاریخی «جرج بست» را به خاطر دارید: «من مصرف نوشیدنی را ترک کرده‌ام؛ البته تنها در زمان‌هایی که خواب هستم!»

طرز نگارش به «خواب صحیح» در فوتبال اما زمانی دستخوش تغییرات اساسی شد که نامه‌ای در اواسط دهه ۹۰ میلادی از سوی یکی از فروشندگان کمپانی «Slumberland» -یک تولیدی خصوصی و خانوادگی تأسیس شده در سال ۱۹۶۷ که در زمین ساخت لوازم خانگی به ویژه تخت خواب تخصص داشت- به دست «سر الکس فرگوسن» سرمربی وقت باشگاه منچستر یونایتد رسید. «نیک لیتل هیلز» طی این نامه از سرمربی شیاطین سرخ پرسیده بود که آیا تاکنون فکر کرده خواب خوب در شب می‌تواند چه تأثیری روی عملکرد بازیکنانش داشته باشد؟ به محض پایان یافتن نامه، فرگی به موضوع علاقه‌مند شد و از لیتل هیلز دعوت کرد تا با حضور در «کلیف» در این خصوص به او و کادر تیم توضیحاتی ارائه کند. «کلیف» زمینی در سالفورد است که در سال ۱۹۵۰ توسط باشگاه منچستری خریداری و با تصمیم فرگوسن به منظور کاهش آسیب به زمین چمن ورزشگاه اولدر ترافورد، به محل تمرین تیم بزرگسالان تبدیل شد.

به موضوع برگردیم؛ در روز موعود، «گری پلیستر» -مدافع میانی وقت یونایتد- با دقت به سخنان لیتل هیلز گوش می‌داد؛ کسی که به خاطر مشکلاتش در ناحیه کمر نمی‌توانست روی صندلی‌های اتوبوس باشگاه بنشیند و مسئولان تصمیم گرفتن چند صندلی اتوبوس را بردارند تا او هنگام سفر به مسابقات خارج از خانه، بتواند در میانه اتوبوس روی یک تشک دراز بکشد. لیتل هیلز به محض پی بردن از این ماجرا، تصمیم گرفت تا مشکل پلیستر را ریشه‌یابی کند؛ او به منزل مدافع شیاطین سرخ رفت و به این نکته پی برد که او روی یک تشک سفت با برند «Bensons» می‌خوابد. نیک به سرعت تشک او را با یک تشک نرم‌تر تعویض کرد و به این مدافع ۱۹۲ سانتی‌متری بالش‌های مخصوصی داد تا به هنگام



بسکتبال دانشگاه استنفورد انجام داد و به نتایج جالبی دست یافت. براساس تحقیقات او، بازیکنانی که نسبت به دیگران به طور میانگین ۱۱۰ دقیقه (۸ تا ۱۰ ساعت در روز) بیشتر خوابیده‌اند، در پرتاب‌های خود به افزایش دقت ۹ درصدی دست یافته‌اند. ضمن اینکه این بازیکنان ۳ بار طول زمین بسکتبال را ۰/۷ ثانیه سریع‌تر از سایرین می‌دوند. تأثیری همچون مصرف مواد نیروزا و دوپینگ اما کاملاً قانونی!



نتایج این تحقیق با پرواز از فرای اقیانوس اطلس به اروپا رسید، به «جعبه سیاه» مشهور و معروف باشگاه ساوتهمپتون. «جعبه سیاه» اصطلاحی بود که مسئولان باشگاه در خصوص اتاق داده‌های بازیکنان در مرکز تمرینات تیم استفاده می‌کردند. اتاقی مملو از اطلاعات اساسی که تمام تصمیمات مهم پیرامون مسائل فنی باشگاه از جمله تفکرات مربیان و سیستم مورد استفاده در هر مسابقه، انتخاب بازیکنان جهت حضور در لیست خرید باشگاه و حتی رژیم‌های غذایی و بدنسازی بازیکنان در آن اتخاذ می‌شد. اتاقی که محصولات جذابی همچون «گرت بیل» و «تنووالکات» را به بازار عرضه کرد. اتاقی که پادشاه مطلق آن کسی نبود جز «آلک گروس» رئیس وقت بخش مطالعات ورزشی باشگاه ساوتهمپتون. کسی که به این تحقیق علاقه‌مند شد و روی آن به صورت ویژه کار کرد.

در ادامه با درخواست «ماوریسپیو پوچتینو» سرمربی وقت تیم، او تحقیقات بیشتری را نیز انجام داد و متوجه شد تنها یک شب خواب بد، می‌تواند سیستم ایمنی بدن بازیکنان را تضعیف کند و خطر مصدومیت را به میزان فاحشی بالا ببرد. طی همین تحقیقات جدید مشخص شد که کمبود خواب در ۶۴ ساعت، اثرات مخرب بسیار بیشتری دارد و ضمن کاهش قدرت و توان فیزیکی و اختلال در سیستم تعادلی بدن بازیکن، احتمال بیخ‌خوردگی پارانیز افزایش می‌دهد. درواقع کم‌خوابی افزایش هورمون «کورتیزول» در بدن را در پی دارد که تأثیر فاجعه‌بارش تغذیه بدن از ماهیچه است! امری که در نهایت به پارگی عضلات ورزشکار و مصدومیت‌های شدید ختم خواهد شد.

جریان جام‌ملت‌های اروپا ۲۰۰۴ لیسبون به نیک سپرده شود. او برای هر بازیکن با توجه به سبک زندگی، رژیم غذایی و عادات خواب‌شان یک پروفایل جداگانه ساخت و به هر یک توصیه‌های اختصاصی‌اش را اعلام کرد. درهایی پشت دیگری به روی لیتل هیلز باز می‌شدند؛ از یک باشگاه تاتیمی دیگر، از فوتبال تاحتی تیم ملی دو چرخه‌سواری بریتانیا. حالا همه چیز نسبت به گذشته فرق کرده و این روزها باشگاه‌های بزرگ جهان فوتبال با توجه به انقلابی که نیک ایجاد کرد، به این آگاهی رسیده‌اند که بازیکنان شان با بهبود کیفیت خواب می‌توانند عملکرد بهتری نیز در مستطیل سبزه به نمایش بگذارند. اکنون باشگاه‌های صاحب‌نامی همچون رئال مادرید، منچستر سیتی، لیورپول و تاتنهام همگی از لیتل هیلز و دیگر متخصصان رو به رشد علم خواب در جهان مشاوره می‌گیرند. ضمن اینکه باشگاه‌هایی مانند ساوتهمپتون، بورنموث و برنتفورد نیز با بهره‌مندی از آخرین تکنولوژی‌ها، در صدد بررسی شرایط و بهبود کیفیت خواب بازیکنان خود هستند.

این فاکتور در کشورهای پهناوری همچون آمریکا بیشتر نمود پیدا می‌کند، در کشورهایی که اغلب تیم‌ها برای برگزاری مسابقات، با تغییرات زمانی هنگام سفر مواجه می‌شوند و «خواب کافی» و بررسی شرایط استراحت برای بازیکنان شان امری ضروری است. در سال ۲۰۱۶ بود که «شری‌ما» متخصص خواب و بررسی عملکرد ستارگان در لیگ‌های حرفه‌ای بسکتبال آمریکا (NBA)، راگی آمریکا (NFL) و بیسبال آمریکا (MLB)، توسط شبکه تلویزیونی جهانی «ESPN» استخدام شد تا روی پروژه‌ای به نام «آژیر زمانبندی» (Schedule Alert) کار کند. در این پروژه، او موفق به طراحی یک فرمول خواب شد و به کمک آن و براساس فاصله میان سفر تیم‌ها، اکنون قادر است با درصد بالایی زمان شکست تیم‌های حاضر در NBA را پیش بینی کند!! او در ابتدا ۴۲ مسابقه مورد پیش‌بینی قرار داد که ۲۹ مورد درست از آب درآمد. فصل بعد این نرخ به ۴۲ پیش‌بینی صحیح از ۵۴ مسابقه افزایش یافت!



دلیل انتخاب ESPN به پنج سال قبل تراز شروع پروژه «آژیر زمانبندی» بازمی‌گشت؛ به زمانی که او تحقیقی روی تیم