

در گفت‌وگوبا «FourFourTwo» در این باره گفت: «فلسفه مابهره‌بردن از تمامی زمینه‌هایی است که می‌تواند برای ما بهترین نتیجه را داشته باشد و به روند پیشرفت ما کمک کند. خواب یکی از آنها است. بازیکنان اگر خواب کافی داشته باشند در تمرینات و جلسات آنالیز، حضوری بشاش‌تر با ذهنی فعال‌تر دارند و درک‌شان به مراتب بالاتر است. اگر این سیاست در یک دوره زمانی بلندمدت پیگیری شود قطعاً آنها می‌توانند نسبت به بازیکنانی که خواب کافی و ریکاوری مناسب ندارند، بیشتر پیشرفت کنند.»

درخواست رحیم و جنبش خواب

دیدگاه به خواب در ورزش مدام در حال تغییر است. «پل وینسپر» نایب رئیس شرکت «آندر آمور» که سابقه همکاری با چند باشگاه حاضر در لیگ برتر انگلیس را دارد، منطق پشت آزمایش این شرکت با ژاکا را اینگونه توضیح می‌دهد: «ما با ورزشکاران خود همانند یک بیمار رفتار می‌کنیم. به آنها درباره اهمیت یک خواب منظم آموزش می‌دهیم. آنها باید بدانند که استراحت صحیح، درست همانند تمرین فاکتوری مهم و کلیدی است.»

لیتل هیز باور دارد که در خواست سه سال پیش «رحیم استرلینگ» برای استراحت هنگام بازی‌های ملی، یک لحظه مهم در جنبش «خواب» بود: «رحیم به روی هاجسون سرمربی تیم گفت که احساس خستگی می‌کند. در آن بازه مردم نوک پیکان انتقادات را به سمت استرلینگ نشانه رفتند اما اکنون همگان تأثیر خواب روی عملکرد بازیکنان را درک کرده‌اند. خسته بودن و تنها ۶ ساعت خوابیدن، در گذشته همانند مدال افتخار بود اما حالا علم به ما اثبات کرده که فقر و کمبود خواب می‌تواند بسیار خطر آفرین باشد. بازیکنان باید آموزش ببینند. خسته بودن مهمی نیست اما اجازه دهید تلاش کنیم تا این مشکل را برطرف سازیم.»

در دوران فعالیت «گری مانک» در باشگاه سوانسی، برای بازیکنان تیم ۳۰ عدد تشک بادی تهیه شد تا هنگام تمرینات دو جلسه‌ای، در فاصله بین دو جلسه تمرین، استراحت کوتاهی داشته باشند. فاکتور «خواب» در حین ساخت کمپ تمرینی مدرن و مجهز باشگاه منچستر سیتی نیز یکی از فاکتورهای قابل توجه بود. به همین دلیل در این کمپ ۳۲ اتاق خواب با کاغذ دیواری به رنگ سبز روشن وجود دارد تا به سبب تیزن‌ها کمک شود خواب باکیفیتی را در زمان حضورشان در کمپ، تجربه کنند.



«گرت بیل» ستاره باشگاه رئال مادرید به طور میانگین سالیانه ۳۵ بار با هواپیما سفر می‌کند و برای کاهش فشار روی پا و مهره‌های کمر خود از تشک مخصوص تولیدی کمپانی تشک‌سازی «سیمبا» در هواپیما بهره می‌برد. امکانات موجود در این تشک به ستاره ولزی کمک می‌کند تا موقعیت مناسب برای کاهش فشار به ستون فقرات را تنظیم و با کنترل صدا، دما، نور، رطوبت و حتی ذرات معلق در هوا، شرایط ایده‌آلی جهت استراحت در طول پرواز برای خود مهیا سازد.

«گرانیت ژاکا» پس از تجربه خوبش در روسیه ۲۰۱۸ با کمک استفاده از تجهیزات مدرن و پیشرفته «آندر آمور»، از نتیجه‌بخش بودن تغییرات در شرایط خواب خود پرده برداشته و می‌گوید: «خواب من بهتر و عمیق‌تر شده است. متوجه شده‌ام حالا راحت‌تر می‌خوابم، آرام‌تر و آسان‌تر از خواب بیدار می‌شوم و صبح‌ها تا پیش از ترک خانه از تلفن همراهم نیز استفاده نمی‌کنم.»

ژاکا در روسیه ۲۰۱۸ و جدال برابر صربستان، در شب پیروزی ۲ بریک تیمش یک سوپرگل به ثمر رساند و جواز حضور در مرحله حذفی را برای سوئیس به ارمغان آورد. مکزیکی‌ها هم که به خواب‌شان توجه ویژه‌ای داشتند در این تورنمنت نمایش درخشانی از خود به جای گذاشتند و تا پیش از حذف به دست برزیل در مرحله یک‌هشتم، توجهات را بیش از پیش به خود جلب کردند. بورنموث به لطف نگرش درست به فاکتور «خواب» بعد از صعود به لیگ برتر انگلیس در فصل ۱۵-۲۰۱۴، به حضورش در بالاترین سطح فوتبال باشگاهی در این کشور ادامه داده و در این فصل نیز فاصله زیادی با قاندا رد و می‌تواند به روند پیشین‌اش ادامه دهد. برنتفورد نیز اکنون در فاصله ۹ هفته‌مانده به رقابت‌های چمپیونشیپ با ۶۰ امتیاز و فاصله ۱۱ امتیاز تا صدر، در رتبه چهارم ایستاده و یکی از کاندیداهای صعود به لیگ برتر انگلیس است؛ عملکردی خیره‌کننده نسبت به بودجه باشگاه. «گرت بیل» هم توانست در فینال لیگ قهرمانان اروپا برابر لیورپول یک دبل از خود به جای بگذارد و سهمی انکارناپذیر در موفقیت‌های رئال مادرید در UCL ایفا کند. «جیمز میلنر» با سرخ‌پوشان مرسئ ساید فصل گذشته لیگ قهرمانان اروپا را فتح کرد و حالا نیز در آستانه بالابردن جام قهرمانی لیگ برتر قرار دارد. اما برگردیم به اولین مورد؛ درد مرمرز کمر «گری پلیستر»، دردی که هرگز رفع نشد اما حداقل خوابی راحت را به او هدیه داد.

لیتل هیز در این خصوص به نشریه «FourFourTwo» گفت: «سرخیو عادت داشت پاهایش را هنگام خواب بهم بچسباند و فکر می‌کرد همین مسأله دلیل مصدومیت‌هایش از ناحیه همسترینگ است. وضع بدنی او هنگام خواب کاملاً اشتباه بود و همین مسأله روی خواب او نیز تأثیر می‌گذاشت.» البته مشکل دومی نیز وجود داشت: «تخت او از چرمی گرانیقیمت بود اما تشکش به درد نمی‌خورد و یک افتضاح تمام عیار بود.»

لیتل هیلز برای آگور و تشکی نرم‌تر متناسب قد و وزنش و البته بالش‌های کوچکتری تجویز کرد تا گردن و ستون فقرات او در وضع مناسبی هنگام خواب قرار بگیرند.

نیک متوجه شد که خواب نامناسب ستاره آرژانتینی ناشی از عدم همخوانی سبک زندگی متناسب مردم آمریکای جنوبی در شهری همچون منچستر است. لیتل هیلز در این خصوص گفت: «دمای خانه او در تمام مدت بین ۱۶ تا ۱۸ درجه بود. این بهترین دما برای به خواب رفتن است اما او اغلب تا پیش از ساعت یازده شب شام نمی‌خورد؛ این مسأله در اسپانیا و آرژانتین مرسوم است اما زمانی که باید اول صبح برای تمرین بیدار شوید به هیچ عنوان ایده‌آل نیست.»

خصوصیات ژنتیکی هم در نفرت آگور و از سحر خیزی نقش داشت. نیک این مسأله را چنین توضیح می‌دهد: «هر انسان ویژگی‌های بخصوصی دارد، آنها یا شب‌زنده‌دار هستند یا سحر خیز. بعضی فعالیت روزانه را ترجیح می‌دهند و برخی فعالیت در شب را. درست همانند تفاوت جغد و چکاوک. آگور و نیز از فعالیت و تمرین در صبح زود متغیر است و ترجیح می‌دهد در عصر به تمرین بپردازد.»

به این ترتیب چرت ۹۰ دقیقه‌ای در عصر به برنامه زندگی مهاجم آرژانتینی اضافه شد و به او کمک کرد برای تجدید قوا تنها نیازمند خواب در ساعات ابتدایی شب نباشد و خواب مورد نیاز خود را در طول روز تأمین کند. او یک هفته بعد از ملاقات با لیتل هیز، برابر تاتنهام موفق به گلزنی شد؛ آن هم چهار بار!

میلنر پراسترس

دیگر مراجعه‌کننده به لیتل هیلز در منچستر سیتی، «جیمز میلنر» بود که پس از مسابقات لیگ قهرمانان اروپا نمی‌توانست به خوبی استراحت کند و بخوابد. لیتل هیز درباره شرایط او می‌گوید: «جیمز ساعت ۱۹:۴۵ بازی می‌کرد و تا ساعت یک بامداد به خانه باز نمی‌گشت و تا ساعت‌ها از تش مسابقه رنج می‌برد. سپس در طبقه پایین خانه‌اش مشغول بازی با ایکس باکس خود می‌شد و این کار را تا ساعات ابتدایی صبح ادامه می‌داد، تا جایی که دیگر احساس خستگی می‌کرد و پیا روی همان مبل می‌خوابید و با حالتی گیج به تخت‌خواب می‌رفت. از آنجا که روز بعد تمرینی وجود نبود، او تا اواسط روز می‌خوابید و به طور کلی از برنامه خواب خود خارج می‌شد و همه چیز برهم می‌ریخت.»

راه‌حل لیتل هیز در این خصوص ساده بود؛ او ساعت خواب میلنر در شب‌های لیگ قهرمانان اروپا را نهایت ۲ بامداد و ساعت بیدار شدنش را ۶:۳۰ صبح تعیین کرد، درست ساعتی که روزهای تمرین باید از خواب برخیزد. او در این خصوص می‌گوید: «انسان‌ها در سیکل‌های ۹۰ دقیقه‌ای می‌خوابند و به این ترتیب جیمز قبل از بیدار شدن در صبح، می‌توانست ۳ چرخه ۹۰ دقیقه‌ای را بخوابد. اگر او پس از بیدار شدن، باز هم احساس خستگی می‌کرد این فرصت را داشت تا بین ساعت‌های یک تا ۳ بعد از ظهر و یا ۵ تا ۷ عصر بخوابد. با این کار او نه تنها احساس خستگی نداشت، بلکه با حفظ مدت خواب خود، از فعالیت‌های روزمره خود نیز محروم نمی‌شد و می‌توانست روند بیدار شدن خود در صبح را نیز بدون اختلال پی بگیرد.»

شاید برای‌تان جالب باشد که بداند «نیک لیتل هیلز» در سال‌های اخیر به عنوان مربی خواب «کریستیانو رونالدو» ستاره پرتغالی فعلی باشگاه یوونتوس مشغول فعالیت بوده.



باشگاه‌های کوچک‌تر نیز اکنون به این مسأله توجه ویژه‌ای دارند و روی فاکتور «خواب» سرمایه‌گذاری قابل توجهی انجام داده‌اند تا بتوانند با یک دوپینگ قانونی خود را به مراحل بالاتر برسانند. به عنوان مثال فصل ۱۷-۲۰۱۶ «ادی‌هاو» سرمربی جوان باشگاه بورنموث از دکتر «راب دویل» در خواست کمک کرد و در این باره گفت: «خواب یک ابزار ریکاوری دست‌کم گرفته شده است. به همه عیبک‌های مخصوص برای خواب داده شده، من خودم نیز از آن استفاده می‌کنم و به من کمک کرده تا راحت‌تر بخوابم.»

«برنتفورد» یکی از باشگاه‌هایی که با کمترین بودجه در رقابت‌های لیگ چمپیونشیپ انگلیس حاضر می‌شود اکنون با شرکت آمریکایی «Whoop» در حال همکاری است. شرکتی که با تولید دستبندهای پیشرفته و مجهز به تکنولوژی مخصوص، کیفیت خواب ورزشکاران حرفه‌ای را اندازه‌گیری می‌کند. «کریس هسلاام» سرپرست بخش عملکرد باشگاه



سفارش داده و به روسیه آورده شد، درجه حرارت اتاق خواب آنها روی دمای ۱۸ درجه سانتیگراد قرار گرفت تا به بازیکنان کمک شود راحت‌تر به خواب فرو روند. برنامه تمرینی تیم طوری پی‌ریزی شد تا زمان خواب مناسب در اختیار بازیکنان قرار بگیرد. ضمن اینکه به همه بازیکنان تیم توصیه شده بود تا یک ساعت قبل از خواب، از تلفن‌های همراه خود استفاده نکنند چرا که نور آبی سطح از این دستگاه‌ها، از تولید هورمونی به نام «ملاتونین» جلوگیری می‌کند. هورمونی که وجودش در بدن برای فرورفتن در یک خواب عمیق و شروع پروسه ریکاوری لازم است.

بازیکنان مکزیک موبه مواز این برنامه پیروی کردند چرا که به آن اعتقاد داشتند. حتی «رافائل مارکز» کاپیتان ۳۸ ساله تیم، شب قبل از مسابقه برابر کره جنوبی در ساعت ده شب از اتاق خود در هتل خارج شد و از هواداران مکزیک در اطراف هتل خواست تا از سروصدای خود بکاهند، زیرا بازیکنان به خواب کافی نیاز دارند. هواداران مکزیکی نیز خواسته کاپیتان‌شان را اجابت کردند و روز بعد، پیروزی ۲ بریک کشورشان و صعود به مرحله حذفی بالاتر از تیم ملی آلمان را جشن گرفتند.

«رافائل مارکز»، «خاوی هرناندز» و «کارلوس ولا» تنها بازیکنان حاضر در روسیه ۲۰۱۸ نبودند که فاکتور «خواب» را جدی گرفتند. هافبک تیم ملی سوئیس و باشگاه آرسنال یعنی «گرانیت ژاکا» نیز داوطلب شد تا محصولات جدید و ویژه خواب اسپانسر خود «آندر آمور» را مورد آزمون قرار دهد. خانه هافبک آرسنال پیش از ترک لندن با محصولات جدید، چراغ خوابی با نور ملایم و تشک‌های مناسب تجهیز شد و عینکی مخصوص نیز در اختیارش قرار گرفت تا بتواند بدون تحریک شدن توسط «نور آبی» از وسایل الکترونیکی استفاده کند.

ژاکا هنگام خواب یک لباس ۲۰۰ دلاری بر تن می‌کرد و لحافش صفحه‌های سرامیکی دوخته شده به پارچه بود. به این ترتیب دمای بدن او به طور کامل تنظیم می‌شد. او همچنین استفاده از دستگاه‌های ضد صدا را نیز در دستور کار قرار داد تا مطمئن شود خوابش به دلایل ناگهانی قطع نخواهد شد. در طی تمامی این مراحل، وضعیت او توسط پرازنده‌های هوشمند زیر نظر بود تا تمام اطلاعات مورد آنالیز و بررسی دقیق قرار بگیرد. سبک او به قدری جذاب بود که «ریکاردو رودریگز» هم اتاقی ژاکا در هتل تصمیم گرفت تا برخی وسایل خوابش را از او قرض بگیرد.

آگور و؛ جغدی گلزن!

یک تخت‌خواب شاهانه در خانه‌ای هم حتی نمی‌تواند ضامن خواب راحت یک فوتبالیست باشد. فرم بدن و ران‌های عریض «سرخیو آگور و» باعث شده بود او از خوابی باکیفیت بی‌بهره باشد. در نهایت سال ۱۴-۲۰ مسئولان باشگاه منچستر سیتی با لیتل هیلز تماس گرفتند تا این متخصص خواب همچون پلیستر، مشکل آگور و را نیز حل کند.

زمانی برای واکنش

نتایج هشدار دهنده این تحقیقات یک فرصت خوب فراهم ساخت تا نه با کمک یک فروشنده تشک، بلکه با کمک علم به دنبال بهبود عملکرد بازیکنان باشیم. حالا بازیکنان ساوتهمپتون هر روز صبح باید با کمک یک اپلیکیشن پرسشنامه‌ای را جواب و به خواب شب گذشته خود از یک تا ۱۰ نمره دهند. اگر نمره آنها پایین‌تر از آستانه امن باشد، عملکردشان به صورت دقیق توسط دستگاه‌های هوشمند پوشیدنی مورد بررسی قرار می‌گیرد. تک‌تک بازیکنان این تیم لیستی از غذاها و نوشیدنی‌های ممنوعه در اختیار دارند؛ لیستی که در آن نوشیدنی‌های حاوی کافئین و قند، غذاهای پرچرب و روغنی و تمامی مواردی که هضم‌شان به زمان بیشتری نیاز دارد و با بالا بردن دمای بدن به خواب شبانه آنها صدمه می‌زند، جایی ندارد. ضمن اینکه به تمام بازیکنان یک نوشیدنی پروتئینی برپایه شیر داده شده که هم به روند ریکاوری بدن‌شان یاری می‌رساند و هم پروسه خوابیدن‌شان را تسهیل می‌کند.

گروس در این خصوص می‌گوید: «برخی از بازیکنان حتی لباس خواب مخصوص به خود را دارند و از تشک، پتو و بالش منحصر به فردی بهره می‌برند تا بهتر بخوابند. در صورت نیاز حتی پرده‌های تیره نیز در اتاق خواب‌شان نصب خواهد شد.» در رقابت‌های جام جهانی روسیه، «خستگی» دغدغه اصلی «خوان کارلوس اوزوریو» سرمربی تیم ملی مکزیک بود. اکثر بازیکنان او برای حضور در کمپ تیم ملی باید مسافت حدود ۱۰ هزار کیلومتری را بین مکزیک تا روسیه طی می‌کردند. به این میزان، پروازهای ۵۷۰۰ کیلومتری جهت حضور در بازی‌های دور گروهی در شهرهای مسکو، روستوف و یکاترینبورگ نیز اضافه می‌شد. به همین دلیل اوزوریو نگرانی خود را با «سراکس فرگوسن» در میان گذاشت. فرگی نیز کارلوس را با «رابین تروپ» متخصص ورزشی آشنا کرد و به این ترتیب این دو بر نامه خواب کارآمدی را برای تیم به اجرا گذاشتند.



بر اساس این برنامه، برای هر بازیکن تشک‌های مخصوص