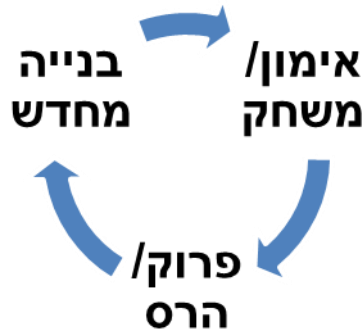


שינה! מה כבר כל כך חשוב בעיניך?

כדורגלנים, מאמנים ואפילו הורים נוטים להתייחס בקלות דעת לחשיבות השינה ובעיקר בגיל ההתבגרות.

ראשית, קצת רקע!

במהלך החיים, ועל אחת כמה וכמה אצל ספורטאים, מתחולל בגוף תהליך מחזורי (ראה שרטוט מטה) חשוב מאד של פרוק (הרס) ובנייה מחדש של רבים ממרכיבי גופינו כגון: תאי שריר, רקמות שונות, עצמות, נימי ותאי דם ועוד... חשוב לציין שבתהליכי הפרוק והבנייה אין כוונה להרס או פרוק מלא של אברים או מערכות אלא לתהליכים המתחוללים ברמת התא.



תהליך הפרוק מתחולל בזמן הערות ומתגבר בשעת מאמץ גופני, כאשר תהליך הבניה מתחולל בזמן השינה והמנוחה. בגיל צעיר תהליך הבניה מחדש כולל בתוכו גם התחזקות והמשך גדילה, בעוד שבגיל הבגרות והזקנה הולך ויורד קצב תהליך הבניה. מהאמור לעיל ברור שאצל שחקן המעורב באימונים ומשחקים כמעט על בסיס יום-יומי מתחולל באופן קבוע תהליך מחזורי של פרוק ובנייה ברמות גבוהות מאד. **מה קורה בזמן האימון ובשעות השינה?** מכיוון שבמוצע כדורגלן מתאמן 4-6 פעמים בשבוע + משחק, יש לו מרווח זמן קצר מאד - רק 24 שעות - על מנת לקיים את תהליך הבניה וההתחזקות על הצד הטוב ביותר ולהיות מוכן ליום המחרת. לשם כך יש לקיים שני תנאי יסוד קריטיים: שינה ומנוחה טובים ותזונה נכונה!!!

שינה הוא "זמן הזהב" של הבניה מחדש וההתחזקות הגופנית. שעות השינה הינם זמני איכות שבהם מתחוללים הגידול והצמיחה, תהליכי הבניה, שיקום, התחזקות השרירים, גידים, עצמות ואברים פנימיים כגון לב וריאות וחיזוק המערכת החיסונית.

מעבר לכך, מחקרים רבים הראו ששינה ומנוחה נאותים לא רק תומכים בבנייה וגדילה אלא תורמים במניעת פציעות ושיקום מהיר יותר במיקרה של פציעה.

שינה מורכבת מ-5 שלבים המוגדרים כ"מחזור" הנמשך במוצע כ-90 דקות, כאשר אצל צעירים מתחוללים 5-6 מחזורים, כלומר שבע וחצי עד תשע שעות שינה בלילה. כל אחד משלבי השינה חשוב לכשעצמו ומאופיין בתגובות פיזיולוגיות שונות כאשר שלב "שינה עמוקה" הוא החשוב ביותר לעינינו במאמר זה. בשלב זה מתחוללים תהליכים שונים כשהבולטים הם: הגוף מתאושש מהמאמצים הגופניים שביצע ביום שחלף ובמקביל מחדש את מקורות האנרגיה שלו ומפריש באופן מוגבר את הורמון הגדילה. מהאמור לעיל ברור ששעות שינה קצרות מהמומלץ, שינה קלה מידי או אי יכולת להרדם בנוחות ובקלות (לוקח למעלה מ-10 דקות עד שמצליח להרדם) פוגעים באופן דרמטי בביצועים הגופניים, ביכולת המשחק, בביצועי שיא של השחקן ועלולים לעכב גדילה נורמלית. בנוסף, השחקן הופך להיות לקצר רוח, מהיר להתרגז ולכעוס ועם רמת פגיעות ורגישות גבוהים-גורמים המשפיעים לרעה על יכולת המשחק.

אז מה נדרש על מנת שהבניה וההתחזקות יבוצעו באופן היעיל והטוב ביותר?

1. עם עליה בגיל יש ירידה בשעות השינה: שחקנים צעירים כ-9 שעות, שחקני נוער כ-8 שעות ושחקנים בוגרים כ-7 עד 8 שעות.
2. עיתוי השינה חשוב מאד: שעות הבוקר ולפני הצהריים הן שעות שינה פחות אפקטיביות מאשר שעות לילה, לדוגמא: 9 שעות שינה משעה 2 בלילה עד 11 בבוקר הן בהרבה פחות יעילות מאשר משעה 10 בלילה עד 7 בבוקר.
3. במידת האפשר (בהתחשב באירועים משפחתיים או חברתיים ועוד) יש לשמור על שעות שינה קבועות. במיקרים בהם סדר זה משתבש יש לקום בשעה הרגילה ובמידת האפשר ל"תפוש" שינה בצהרים.
4. רצוי מאד להמנע מארוחה מלאה/כבדה כשעה עד שעתיים לפני השינה. עם זאת, במידת הצורך אפשר "משהו" קל (פרי, קצת שקדים או אגוזים, או פרוסה, שתיה חמה וכו').
5. ללא קשר לכל הנאמר לעיל, רצוי מאד לישון או לפחות לנוח בשעת הצהרים כשעה עד שעתיים.
6. לפני השינה כדאי מאד להרגע באמצעות קריאה, שמיעת מוסיקה שקטה או אלה הנרדמים בקלות-פשוט ללכת לישון. לא מומ לץ לראות טלוויזיה אלא אם זה מרדים אותך תוך זמן קצר.

במידה ואת/ה מאלה שיש להם קושי להרדם ו/או שנתך קלה מאד כולל התעוררות רבה במשך הלילה חשוב לטפל בנושא ולא ל"פתור" אותו במשפט כגון "מאז שאני זוכר את עצמי אני ככה, זה האופי שלי".

אני ער לקצב החיים המהיר והדרישות הרבות ששחקן עומד בפניהן – לימודים, אימונים, שיעורי בית, אירועים משפחתיים וחברתיים, אימונים ומשחקים ועוד... עם זאת, שמירה על הרגלי שינה נכונים וקבועים (ותזונה נכונה) הינם בסיס קריטי לגדילה בריאה והצלחה במגרש.