

به نام خدا



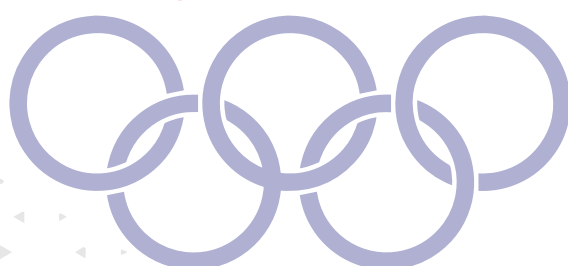
مقالات علمی

اهمیت خواب در ورزشکاران

دکتر محمد فشی

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران

NOA I.R.IRAN



www.olympic academy.ir

اهمیت خواب در ورزشکاران

خواب یکی از حیاتی‌ترین عوامل برای عملکرد مطلوب ورزشکاران است و تأثیر آن کم‌وبیش به اندازه تمرین و تغذیه اهمیت دارد. خواب کافی با بازیابی و ترمیم عضلات، بهبود عملکرد ورزشی، تنظیم سیستم ایمنی، سلامت روانی و تمرکز، تعادل هورمونی و کاهش خطر آسیب ارتباط نزدیک دارد. در زیر به برخی از شاخص‌های مورد نیاز ورزش و اثر کم خوابی اشاره شده است:

شاخص عملکردی	ورزشکار با خواب کافی (۸-۹ ساعت)	ورزشکار کم خواب (کمتر از ۶ ساعت)
زمان واکنش	عالی	ضعیف (۳۰٪ کندتر)
ریکاوری عضلات	کامل در ۲۴ ساعت	ناقص (نیاز به ۴۸+ ساعت)
سیستم ایمنی	قوی (کمتر از ۲ سرماخوردگی در سال)	ضعیف (۴+ عفونت در سال)
تمرکز و تصمیم‌گیری	بالا	پایین (مشابه فرد مست)
استقامت هوازی	حداکثر	کاهش ۲۰-۱۵٪
خستگی و تحریک‌پذیری	کم	بسیار بالا
خطر آسیب	پایین (۱۰٪)	بالا (۵۰-۶۰٪)

توصیه‌های کاربردی برای ورزشکاران:

- **ثبات در زمان خواب:** هر شب در ساعت معینی بخوابید و صبح سر ساعت مشخص بیدار شوید (حتی آخر هفته).
- **چرت روزانه کوتاه:** چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در اواسط روز (قبل از ساعت ۴ عصر) می‌تواند ریکاوری را بهبود دهد.
- **بهینه‌سازی محیط خواب:** اتاق تاریک، خنک (۱۸ تا ۲۲ درجه)، ساکت و بدون وسایل الکترونیکی.
- **پرهیز از محرک‌ها:** کافئین و الکل را حداقل ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب مصرف نکنید.
- **دوری از صفحه‌نمایش:** حداقل یک ساعت قبل از خواب از تلفن همراه و لپ‌تاپ استفاده نکنید.
- **تمرینات سنگین:** حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب تمام کنید تا دمای

- بدن و ضربان قلب فرصت کاهش پیدا کنند.
- تشک خنک‌کننده یا بالش‌تک مخصوص تنظیم دما برای حفظ دمای مرکزی پایین.
- ماسک‌های حرارتی یا خنک‌کننده چشم برای تحریک عصب واگ و کاهش استرس.
- **شام سبک و زودهنگام:** شام را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب بخورید. از غذاهای سنگین، پرچرب یا پرادویه پرهیز کنید.
- نفس عمیق یا مدیتیشن (مثل روش ۴-۷-۸: ۴ ثانیه دم، ۷ ثانیه حبس، ۸ ثانیه بازدم).

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران
NOA I.R.IRAN

