Vai trò của giấc ngủ trong nâng cao thành tích bóng đá chuyên nghiệp

(GS.TSKH. Dương Quý Sỹ - Chủ tịch Hội Y học Giấc ngủ Việt Nam)

Mở đầu

Giấc ngủ có vai trò rất quan trọng trong đời sống con người vì hơn một phần ba cuộc đời mỗi người được dành cho giấc ngủ. Giấc ngủ giúp kéo dài tuổi thọ, giảm bớt bệnh tật và tăng cường hệ miễn dịch bảo vệ cơ thể chống lại bệnh truyền nhiễm. Giấc ngủ ngon và chất lượng tốt sẽ giúp cơ thể khỏe hơn, tinh thần minh mẫn và sáng suốt hơn khi thức giấc, giúp việc học tập, lao động, thi đấu thể thao hiệu quả và với hiệu suất và thành tích cao hơn. Đối với vận động viên thể thao, đặc biệt là cầu thủ bóng đá, thời gian ngủ cũng là lúc các hệ cơ quan trong cơ thể ở vào trạng thái nghỉ ngơi sau một ngày tập luyện và vận động và cũng là khoảng thời gian rất cần thiết để cơ thể chuẩn bị cho một tình trạng thể lực tốt nhất và sẵn sàng cho một ngày huấn luyện mới hoặc thi đấu đạt phong độ tốt nhất.

Sự quan tâm cải thiện chất lượng giấc ngủ và chăm sóc giấc ngủ cho các cầu thủ bóng đá và ban huấn luyện đã được liên đoàn bóng đá các nước tiên tiến và các câu lạc bộ hàng đầu thế giới quan tâm từ nhiều thập kỷ qua. Đặc biệt, những kết quả được công bố từ các nghiên cứu của Viện Y học Giấc ngủ Stanford – Hoa Kỳ *(Viện nghiên cứu Y học giấc ngủ hàng đầu thế giới)* về mối liên quan giữa giấc ngủ và chất lượng thi đấu của vận động viên thể thao đã khẳng định vai trò rất quan trọng của giấc ngủ chất lượng tốt trong cải thiện và duy trì thành tích thi đấu đỉnh cao, trong việc làm giảm nguy cơ chấn thương trong luyện tập và thi đấu, giúp điều chỉnh theo hướng tích cực hành vi và thái độ của vận động viên khi tham gia thi đấu những môn thể thao có tính đối kháng và tính tập thể cao như bóng đá.

Vai trò của giấc ngủ đối với sức khỏe của cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp

Để luyện tập và thi đấu đạt hiệu suất cao nhất, các cầu thủ bóng đá phải chuẩn bị về các mặt sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc. Giấc ngủ ngon có tác động đáng kể đến sự phát triển thể chất của các cầu thủ bóng đá trẻ trong các đội tuyển U18 hay U23. Các cầu thủ bóng đá (CTBĐ) phải duy trì chế độ luyện tập thường xuyên theo hướng dẫn của ban huấn luyện, bảo đảm một chế độ ăn khoa học theo hướng dẫn của các bác sĩ dinh dưỡng và đặc biệt phải dành đủ thời gian để nghỉ ngơi phục hồi sức khỏe và ngủ đủ giấc. Khi ngủ không bảo đảm thời gian, không đúng với nhịp sinh học như là bị lệch múi giờ (jet-lag) khi phải luyện tập hoặc thi đấu ở các quốc gia khác không cùng một kinh tuyến với Việt Nam, nếu không có sự điều chỉnh phù hợp thì hiệu suất thi đấu của từng cá nhân và tổng thể là của toàn đội sẽ bị ảnh hưởng.

Giấc ngủ ngon và chất lượng tốt sẽ giúp cho hệ hô hấp, tim mạch và hệ cơ xương khớp của CTBĐ được nghỉ ngơi và hồi phục sau một ngày luyện tập hoặc thi đấu với cường độ cao, giúp cơ thể tái sinh các tế bào khỏe mạnh và các tổ chức cơ xương khớp bị vi chấn thương được sửa chữa và làm lành. Ngoài ra, giấc ngủ chất lượng tốt còn giúp CTBĐ tăng khả năng ghi nhớ và tích lũy kiến thức được huấn luyện cùng với việc điều hòa trạng thái tinh thần và cảm xúc. Khoa học thậm chí đã chứng minh được rằng giấc ngủ ngon giúp mỗi người lưu giữ được những cảm xúc và ký ức đẹp, xóa đi những hình ảnh và cảm xúc xấu (*https://congdanvaphapluat.net.vn/vai-tro-quan-trong-cua-giac-ngu-trong-doi-song-con-nguoi-va-trong-tang-cuong-mien-dich-co-the/*). Do vậy, khi các CTBĐ luyện tập hoặc học các kỹ năng mới, giấc ngủ ngon giúp làm tăng khả năng ghi nhớ và tư duy, kiến tạo ký ức tốt và sẽ góp phần cải thiện thành tích trong thi đấu.

Nếu không ngủ đủ thời gian hoặc chất lượng giấc ngủ kém, sự hình thành nhận thức và tư duy giúp cho sự học hỏi và ghi nhớ sẽ không thể được duy trì bền vững. Đặc biệt là mất ngủ kéo dài sẽ dẫn đến sự suy giảm về nhận thức và có thể gây ra những tác động bất lợi đối với các cầu thủ khi bị đặt vào tình huống đòi hỏi sự tập trung cao độ của tư duy, sự nhạy bén của phản xạ và khả năng suy đoán ở mức độ cao như là đưa ra quyết định trong việc ghi bàn vào cầu môn đối phương hoặc thực hiện các đường chuyền hiệu quả nhằm kiến tạo cho đồng đội ghi bàn, hoặc thậm chí xử lý chính xác các tình huống kỹ thuật cao trong thi đấu. Ngoài ra, giấc ngủ cũng có vai trò rất quan trọng để duy trì sức khỏe tinh thần của vận động viên nói chung và CTBĐ nói riêng. Giấc ngủ ngon và chất lượng tốt sẽ giúp điều hòa cảm xúc, giúp ngăn ngừa sự phiền muộn không đáng có trong sinh hoạt tập thể và hạn chế sự thiếu kiềm chế hay dễ bị kích động trong các tình huống va chạm hay bị khiêu khích trên sân cỏ.

Vai trò của giấc ngủ trong ảnh hưởng đến hiệu suất tập luyện và thi đấu

Bằng chứng khoa học đã cho thấy rằng việc tăng thời gian ngủ và cải thiện chất lượng giấc ngủ ở các cầu thủ bóng đá (CTBĐ) có liên quan đến việc cải thiện hiệu suất và thành tích trong thi đấu bóng đá. Thêm vào đó, giấc ngủ ngon có thể làm giảm đáng kể nguy cơ chấn thương của CTBĐ và nhờ vậy làm tăng hiệu suất thi đấu thông qua việc tăng cường tần suất tham gia tập luyện. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng tăng thời gian ngủ của các CTBĐ nam và nữ sẽ giúp các cầu thủ thi đấu ở phong độ cao nhất. Ngược lại, chất lượng lượng giấc ngủ kém hoặc thiếu ngủ sẽ làm giảm khả năng phản ứng nhanh nhạy và những quyết định sáng suốt trong

các tình huống thi đấu của CTBĐ và trong việc đưa ra những quyết định chiến thuật kịp thời và sáng suốt của cả huấn luyện viên.

Do vậy có nhiều vấn đề rất đáng lo ngại khi các CTBĐ không được ngủ đủ giấc cần phải được đặc biệt quan tâm. Thiếu ngủ sẽ làm giảm động lực thi đấu của cầu thủ vì tình trạng mệt mỏi, căng cứng cơ bắp sẽ xảy ra thường xuyên hơn và do vậy làm giảm khả năng chạy tốc độ cao của CTBĐ trong những tình huống tranh cướp bóng với đối phương hoặc dễ bị mất bóng. Thiếu ngủ sẽ làm cho CTBĐ mau chóng bị kiệt sức hơn, nhất là khi thi đấu trong điều kiện thời tiết không thuận lợi như quá lạnh hay quá nóng. Thiếu ngủ cũng sẽ làm giảm khả năng thực hiện các đường chuyền kỹ thuật cao và chuẩn xác hay những pha sút cầu môn chính xác so với tình trạng ngủ ngon và đủ giấc. Ngoài ra, trong những tình huống tranh chấp bóng trên cao hay những tình huống đá phạt gián tiếp, CTBĐ bị thiếu ngủ hay chất lượng giấc ngủ không tốt sẽ có những phản xạ hay những phản ứng tình huống kém chuẩn xác và chậm hơn.

Nguy cơ bị chấn thương ở những CTBĐ bị rối loạn giấc ngủ hoặc thiếu ngủ đã được chứng minh qua nhiều nghiên cứu đã được công bố. Kết quả các nghiên cứu đã cho thấy rằng tình trạng thiếu ngủ mãn tính làm gia tăng tỷ lệ chấn thương của CTBĐ trong tập luyện và trong thi đấu. Ngủ không đủ giấc hoặc chất lượng giấc ngủ kém sẽ làm gia tăng tổn thương và sang chấn của hệ cơ xương khớp của CTBĐ. Đặc biệt nguy cơ và tỷ lệ bị chấn thương trong luyện tập và thi đấu của CTBĐ có liên quan mật thiết đến cường độ tập luyện quá mức và thời gian ngủ không đủ hoặc chất lượng giấc ngủ kém. Thiếu ngủ cấp tính hay kéo dài làm tăng sự thiếu chuẩn xác và thiếu tập trung hơn khi thực hiện các động tác kỹ thuật và do vậy CTBĐ dễ bị chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

Một số phương pháp cơ bản giúp cầu thủ bóng đá có giấc ngủ tốt hơn

CTBĐ cần phải tuân thủ một chế độ vệ sinh giấc ngủ nghiêm ngặt và khoa học phù hợp với điều kiện tập luyện và thi đấu. Các thành phần chung của việc vệ sinh giấc ngủ bao gồm việc tránh uống rượu và cà phê tối thiểu 6 giờ trước khi đi ngủ, vì đây là những thức uống có chất nồng độ cồn cao làm gián đoạn giấc ngủ hoặc làm cho giấc ngủ dễ bị xáo trộn hơn và đặc biệt chất caffein sẽ làm tăng sự tỉnh táo và kéo dài thời gian đi vào giấc ngủ nông và sâu (tiềm thời giấc ngủ). Cần phải tránh thói quen sử dụng máy tính bảng, điện thoại thông minh hoặc chơi các game điện tử sau 8 giờ tối vì cường độ ánh sáng xanh trên các thiết bị này sẽ tác động trực tiếp vào võng mạc gây ức chế sự bài tiết melatonin, đây là một loại hormone sinh học do tuyến tùng tiết ra gây buồn ngủ và giúp đi vào giấc ngủ sâu. Ngoài ra melatonin còn giúp tăng cường hệ miễn dịch giúp cơ thể tăng sức đề kháng khi bị nhiễm siêu vi (ví

dụ như Covid-19) và giúp cơ thể tăng sản sinh ra kháng thể khi tiêm phòng vắc xin các bệnh truyền nhiễm (vắc xin Covid-19). Tiếp xúc với ánh sáng xanh từ các thiết bị điện tử trong một thời gian dài vào buổi tối sẽ làm cho các CTBĐ bị thay đổi nhịp sinh học và trở nên có thói quen ngủ muộn và dậy muộn; đây là giấc ngủ gây mệt mỏi khi thức giấc và làm cho CTBĐ có cảm giác luôn bị thiếu ngủ.

Để có một giấc ngủ sâu và chất lượng giấc ngủ tốt, các CTBĐ cần duy trì thói quen thư giãn trước khi đi ngủ bằng các hoạt động như đọc sách, tắm nước ấm, tập thở theo phương pháp yoga hoặc thiền. Đây là những hoạt động rất tốt để có thể tạo ra một giấc ngủ ngon sau một ngày tập luyện hoặc thi đấu với cường độ cao. Một số trường hợp cầu thủ có thời gian đi vào giấc ngủ kéo dài thì cần lưu ý không nên nằm trên giường đợi giấc ngủ đến mà cần phải chủ động ra khỏi giường nếu không thể ngủ được sau 20 phút cố gắng dỗ giấc ngủ bằng cách thực hiện một hoạt động nhẹ nhàng, yên tĩnh trong một không gian khác cho đến khi cảm thấy buồn ngủ thì mới quay lại giường. Mỗi cầu thủ cần tạo cho mình một môi trường và không gian trong phòng ngủ thích hợp như là chỉ sử dụng ánh sáng nhẹ của đèn ngủ trong phòng, phòng ngủ phải mát mẻ và yên tỉnh.

Ngoài ra để có một giấc ngủ ngon cần tránh việc tập luyện quá mức gây kiệt sức về thể lực và căng dãn quá mức của hệ cơ gây ra các vi chấn thương làm đau nhức cơ bắp và khó đi vào giấc ngủ và có giấc ngủ sâu. Ngoại trừ những lý do khách quan trong lịch trình thi đấu, CTBĐ và ban huấn luyện cần tránh tối đa việc tập luyện hoặc thi đấu với thời gian biểu quá sớm hoặc quá muộn trong ngày vì điều này sẽ làm ảnh hưởng đến giấc ngủ sinh lý. Duy trì giấc ngủ trưa khoảng 20 phút cũng sẽ rất tốt cho CTBĐ vì giúp cho việc tập luyện và thi đấu vào buổi chiều sẽ hiệu quả hơn và cải thiện tình trạng mệt mỏi sau thời gian tập luyện buổi sáng. Bên cạnh đó, CTBĐ cần tránh tối đa các yếu tố hay tác nhân gây căng thẳng (stress) tinh thần quá mức trong quá trình tập luyện hay nghỉ ngơi vì sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Một yếu tố khách quan thường là nguyên nhân gây ra rối loạn nhịp sinh học của giấc ngủ ở CTBĐ và ban huấn luyện đó là tình trạng lệch múi giờ (jet-lag) khi phải tập luyện và thi đấu tại các quốc gia khác. Đây là một trong những nguyên nhân làm cho cầu thủ và ban huấn luyện luôn có cảm giác mệt mỏi sau những chặng đường di chuyển kéo dài và ảnh hưởng đến hiệu suất thi đấu. Do vậy trước mỗi chuyến đi, ban huấn luyện và cầu thủ căn cứ vào múi giờ chênh lệch giữa hai quốc gia để điều chỉnh nhịp sinh hoạt tiệm cận với giờ giấc sinh hoạt, bữa ăn và thời gian ngủ nơi sắp đến. Ngay khi đã lên máy bay thì cần phải điều chỉnh đồng hồ theo thời gian hiện hữu của nơi đến. Ngoài ra trong suốt chuyến bay đường dài cần phải duy trì nhịp sinh hoạt và giấc ngủ đúng nhịp sinh học với thời gian của nơi sắp đến. Điều này

giúp cầu thủ và ban huấn luyện có thể hội nhập ngay với thời gian biểu của nơi đến ngay khi máy bay hạ cánh.

Kết luận

Những thành tích vượt bậc của bóng đá Việt Nam trong thời gian qua có được là nhờ vào sự quan tâm đầu tư toàn diện của Liên đoàn Bóng đá Việt Nam (VFF) trong việc xây dựng đội ngũ ban huấn luyện giàu kinh nghiệm và lựa chọn các cầu thủ giàu tài năng và phẩm chất tốt trong các đội tuyển; cùng với đó là sự vận dụng xuất sắc những thành tựu y học thể thao, khoa học bóng đá trong việc đào tạo, huấn luyện cầu thủ trẻ của các câu lạc bộ và của đội tuyển quốc gia. Sự quan gần đây của VFF đến chất lượng giấc ngủ của các cầu thủ bóng đá chuyên nghiệp ở cấp độ câu lạc bộ và đội tuyển quốc gia nhằm góp phần nâng cao hơn nữa thành tích của tập thể đội bóng là một hướng tiếp cận mang tính đột phá trong sự gắn kết y học thể thao, y học giấc ngủ và bóng đá chuyên nghiệp. Đặc biệt là vào ngày 3/3/2022, VFF đã ký hợp tác với Hội Y học Giấc ngủ Việt Nam (VSSM) trong việc nghiên cứu ứng dụng y học thể thao trong bóng đá (https://vff.org.vn/ldbdvn-hop-tac-cung-vssm-nghien-cuu-ung-dung-khoa-hoc-suc-khoe-trong-the-thao/)./.

GS.TSKH. Dương Quý Sỹ - Chủ tịch Hội Y học Giấc ngủ Việt Nam – VSSM, nhận qủa bóng lưu niệm có chữ ký của HLV Park Hang-Seo từ TS. Cao Văn Chóng - Phó Chủ tịch VFF.