ZDROWIE

Forhend, bekhend… a sen młodego tenisisty

maciej · 13 lutego, 2025



Sen jest kluczowy dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Odpowiednie wysypianie się sprawia, że osiąga się lepsze wyniki w sporcie. Potwierdzają to badania i sami sportowcy. Jak długo powinien więc spać nastoletni tenisista, by potem dobrze funkcjonować? Co się może zdarzyć, gdy zawodnik sypia zbyt krótko? Na te i inne pytania w publikacji „Sen młodego sportowca” odpowiada autor Krzysztof Kałużny.



Sen ma do spełnienia ważne zadanie

Autorzy publikacji na temat snu potrafią je rozpoczynać od informowania swoich czytelników o liczbie godzin jakie poświęcają oni na sen w ciągu doby, potem z całą mocą wskazać, że sen zajmuje jedną trzecią życia człowieka. Ma to pomóc w uświadomieniu, że tak znaczna ilość czasu jaki poświęcamy na sen nie może być przypadkiem, że sen musi mieć do spełnienia ważne zadanie, istotne dla funkcjonowania organizmu.

Zacznijmy od początku. Sen jest kluczowy dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Wiemy, a przynajmniej niektórzy nas, jak okropnie się czujemy rano po przebudzeniu, kiedy w nocy zamiast spać „przewracaliśmy się z boku na bok". Sen nie jest zjawiskiem jednorodnym lecz cyklicznie pojawiających się dwóch podstawowych rodzajów snu: wolnofalowego (nREM) oraz snu paradoksalnego (REM) charakteryzującego się szybkim ruchem gałek ocznych, podczas którego pojawia się najwięcej marzeń sennych. Sen wolnofalowy składa się z trzech faz N1, N2, N3, obejmuje kolejno zasypianie, płytki sen, a potem sen głęboki. Przypominanie o tym nie wynika, ze złych intencji, by kogoś zbytnio zadręczać wiedzą akademicką, by potem nie mógł spać. Ma swoje uzasadnienie zarówno w teorii, jak w praktyce. W nocy oba rodzaje snu występują na przemian. Kiedy zasypiamy, górą jest sen wolnofalowy i to on wówczas dominuje, nad ranem natomiast sen paradoksalny. Według obecnej wiedzy nieco upraszczając, sen wolnofalowy (nREM) odpowiada za regenerację fizyczną, gdy sen paradoksalny (REM) za regulację emocji, pamięć, czy uczenie się. Oznacza to, że każdy z rodzajów snu jest ważny i każdy ma do odegrania swoją rolę, a nam dzięki ich poznaniu powinno przyjść stosunkowo łatwo czego możemy oczekiwać, gdy na przykład musimy wstać z łóżka wcześnie rano. Choć to podczas snu wolnofalowego organizm najbardziej się regeneruje, to zauważmy, że zabiera on około 25% czasu snu, gdy sen płytki (N1 i N2) 50%, a 25% przypada na sen REM.

Jaka powinna być minimalna liczba godzin snu?

Ważne kwestie dotyczące snu to odpowiedź na pytanie: Jak długo powinien spać nastoletni tenisista, by potem dobrze funkcjonować? oraz Co się może zdarzyć gdy zawodnik sypia zbyt krótko?

Według badaczy zalecana minimalna ilość snu dla osób w wieku od 13 do 18 lat wynosi od 8 do 10 godzin na dobę. Sugeruje się, że zawodniczki i zawodnicy ze względu na częste podróże, trening i współzawodnictwo sportowe mają zwiększone zapotrzebowanie na sen w porównaniu z osobami, które nie uprawiają sportu wyczynowo, stąd zalecana długość snu dla ogółu nastolatków może być niewystarczająca w przypadku zawodniczek i zawodników. Należy przypomnieć, że według szeregu badań nastolatkowie sypiają poniżej siedmiu godzin, a więc mniej niż powinni. Oni sami zgłaszają, że ich sen jest krótszy o godzinę w porównaniu z długością snu zalecaną przez naukowców.

Co powoduje problemy ze snem?

Każdemu mogą się przytrafić problemy ze snem. Mogą mieć charakter epizodyczny, pojawiać się od czasu do czasu, które zdarzają się w wyniku stresu, czy choroby, innym razem przybrać formę przewlekłą i towarzyszyć nam na co dzień przez dłuższy czas. Ze wszystkich zaburzeń snu najczęściej dokucza mam bezsenność, dotyczy to również nastolatków. Mogą mieć trudności z zaśnięciem, utrzymaniem ciągłości snu czy przedwczesnym budzeniem się. Nastolatkowie z bezsennością borykają się naprawdę często, a wskazują na to niedawno przeprowadzone badania z których wynika, że w grupie osób od 16 do 19 roku życia doświadcza jej 12,5% chłopów i 23,6% dziewcząt.

Istnieje wiele czynników, które mogą negatywnie wpływać na jakość snu i czas jego trwania. Niektóre z nich dotyczą ogółu nastolatków np. spożycie kofeiny, czy korzystanie z urządzeń elektronicznych przed snem. Jednak sen sportowców może by dodatkowo zakłócony przez takie czynniki jak: obawa o wynik sportowcy, którego doświadcza znaczy procent spośród nich. Inne przyczyny mogące ograniczyć czas snu to podróże, ale i związany z nimi w przypadku podróży transatlantyckich Jet-lag, który objawia się między innymi zmęczeniem, trudnościami z zasypianiem, czy sennością w ciągu dnia. Trudniej jest sportowcom przespać odpowiednią liczbę godzin podczas rekonwalescencji i bólu związanego z wcześniejszym urazem. Niektórzy naukowcy zajmujący się badaniem snu wśród sportowców widzą dla niego zagrożenie, w porach treningów, tzn., gdy odbywa się wcześnie rano albo zbyt późno wieczorem. Nastoletni tenisiści, podobnie jak wielu młodych ludzi, mogą mieć problemy ze snem z powodu swojego chronotypu, w ich przypadku, naturalnej tendencji do późnego zasypiania i trudności z wstawaniem rano, czyli do bycia „nocnym markiem”. Ich naturalny chronotyp wchodzi w konflikt z wymaganiami, jakie stawia przed nimi szkoła, zwłaszcza jeśli chodzi o wczesne godziny rozpoczęcia zajęć. Trudności w dostosowywaniu się do ustalonego harmonogramu dnia mogą prowadzić do skrócenia czasu snu, co z kolei skutkuje uczuciem zmęczenia w ciągu dnia i utrudnia koncentrację na wykonywanych zadaniach, zarówno w szkole, jak i podczas treningów sportowych.



Nastoletni tenisiści, podobnie jak wielu młodych ludzi, mogą mieć problemy ze snem z powodu swojego chronotypu.
Fot. www.depositphotos.com

Śpisz zbyt krótko i są… problemy



Dzięki przeprowadzonym badaniom dowiadujemy się, że przeznaczanie zbyt mało godzin na sen zwiększa ryzyko np. trudności z koncentracją uwagi, wydłużenie czasu reakcji, czy podejmowanie ryzykownych decyzji. Krótki sen ma negatywny wpływ na zdrowie, zwiększa ryzyko nadwagi czy otyłości. Wreszcie co może być ważne dla każdego sportowca zwiększa subiektywnie odczuwany wysiłek podczas wykonywanych ćwiczeń.

Wykazano, że przewlekły niedobór snu może prowadzić do przetrenowania. Badania pozwoliły ponadto zaobserwować, że zbyt krótki sen nastoletnich sportowców to zwiększone ryzyko odniesienia kontuzji. Ci z nich, którzy spali mniej niż 8 godzin na dobę, byli 1,7 razy bardziej narażeni na kontuzje niż ich rówieśnicy, którzy spali co najmniej 8 godzin. W grupie kobiet i mężczyzn w wieku ok. 20 r.ż., uprawiających tenis ziemny zauważono, że częściowe ograniczenie snu może mieć negatywny wpływ na precyzję serwowania, forhendu czy bekhendu, a więc umiejętności specyficznych dla uprawianej dyscypliny. Wskazano, że upośledzenie wspomnianych umiejętności w większym stopniu dotyczyło kobiet niż mężczyzn. Również w innej grupie, tym razem kilkunastoletnich tenisistów, którzy doświadczyli ograniczenia snu, stwierdzono podobnie jak we wcześniejszym badaniu negatywny wpływ ograniczenia snu na specyficzne umiejętności tenisowe (forhend, bekhend, serwis). Warto przypomnieć, że najważniejszymi czynnikami kształtującymi mistrzostwo sportowe tenisistów są czas reakcji, szybkość oraz koordynacja ruchowa i każdy z nich może mieć wpływ na grę w tenisa.

Prawidłowe nawyki poprawią sen

Poprawić sen sportowca może wprowadzenie higieny snu tj. zwyczajów związanych ze snem, które mogą pomóc w budowaniu prawidłowych nawyków dotyczących snu albo mogą je skorygować. Higiena snu może obejmować np. ekspozycję na naturalne światło, kładzenie się spać wieczorem i wstawanie rano o tych samych porach, unikanie niebieskiego światła z urządzeń elektronicznych wieczorem oraz zalecenia dietetyczne, takie jak unikanie ciężkich posiłków krótko przed snem. W grupie nastolatków uprawniających tenis ziemny po wprowadzeniu jej zasad więcej czasu przeznaczali oni na sen podczas trwania turnieju, warte podkreślenia, że również w noc przed pierwszym meczem turnieju. Odnotujmy, że tym przypadku poza wprowadzeniem zasad higieny snu połączono ją z inną techniką (mindfulness). Równoczesne stosowanie obu może służyć zwiększeniu efektywności interwencji. Z dodatkowej metody warto korzystać, gdy wprowadzenie higieny snu nie było skuteczne, lub tylko w niewielkim stopniu.

Poprawa jakości snu może mieć wpływ na ogólne samopoczucie, ale nie zawsze przekłada się bezpośrednio na wyniki w rywalizacji sportowej. Wyniki meczów, jak w przypadku tenisa, zależą od szeregu różnych czynników, które również odgrywają kluczową rolę, takich jak koncentracja uwagi, motywacja, a także umiejętność radzenia sobie ze stresem i emocjami np. frustracją po popełnieniu błędu, czy umiejętności techniczne. W jednym z badań zauważano, że liczba rozegranych turniejów wzrasta w wieku piętnastu lat, co z kolei prowadzi do częstszych podróży i bardziej intensywnego harmonogramu ale zwiększa ryzyko pojawienia się zmęczenia, i fizycznego i psychicznego. To uświadamia role jaką ma do odegrania odpowiednie zarządzanie odpoczynkiem i regeneracją młodego tenisisty.

Drzemka w ciągu dnia

Dla uzupełnienia niedoborów snu zawodnicy i zawodniczki mogą korzystać z popołudniowej drzemki. Może trwać dłużej, lub krócej – zazwyczaj sportowcy przeznaczają na drzemkę od 20 do 90 minut, ale nawet dziesięciominutowa drzemka może przynieść im korzyści. Po ograniczeniu snu obserwowano poprawę zarówno sprawności poznawczej jak i fizycznej (np. pamięci czy czasu sprintu). Sportowcy decydują nie tylko, jak długo trwa drzemka, ale również w jakich porach. Zdaniem badaczy najlepiej, by zawodniczki i zawodnicy drzemali pomiędzy 13.00 – 16.00, niektórzy uważają, że graniczny czas drzemki powinien kończyć się nawet godzinę wcześniej, wszystko, by nie mieć trudności ze snem w nocy. Warte zapamiętania, że dłuższa drzemka

i osiągniecie snu głębokiego może wiązać się z potrzebą odczekania kilkudziesięciu minut ze względu na możliwość doświadczania przez zawodnika inercji sennej, która może upośledzać jego funkcjonowanie i pokazanie w pełni swoich umiejętności na treningu i podczas meczu.

Zespół opiekujący się młodymi tenisistami ma kluczową rolę w zapewnieniu ich wszechstronnego rozwoju, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Edukacja w zakresie higieny snu oraz monitorowanie jego jakości to elementy, które mogą znacząco wpłynąć na optymalizację snu. Sen ma kluczowe znaczenie w procesie regeneracji organizmu, co jest szczególnie istotne u młodych sportowców, którzy intensywnie trenują. Odpowiednio długi sen i dobrej jakości ma korzystny wpływ na koncentrację uwagi, uczenie się i pamięć, szybkość reakcji, czy układ odpornościowy, a także zdolności motoryczne, co może przełożyć się na lepsze wyniki na korcie.

Sen dla organizmu człowieka jest jak nakręcanie sprężyny zegarka

W tym miejscu nadszedł czas, by zacytować Schopenhauera, który mówił „sen dla organizmu człowieka jest jak nakręcanie sprężyny zegarka”. Wiem, dzisiaj większość z nas nosi na ręku elektroniczne zegarki ale warto słowa filozofa traktować jak metaforę i pamiętać, by codziennie np. kłaść się do łóżka o tej samej porze, czy przesypiać odpowiednią ilość godzin. Pamiętać o roli jaką sen odgrywa w naszym codziennym funkcjonowaniu, że zapominanie o nakręcaniu sprężyny zegarka wedle słów filozofa – może sprawić, że trudniej będzie utrzymać dobry nastrój, koncentrację czy odpowiednio szybko zareagować, tym samym pokazać własne umiejętności. Trudniej wówczas podczas meczu liczyć choćby na swój wyjątkowy serwis. Już tak, gdy sprężynę zegarka nakręcimy.

Krzysztof Kałużny
Fot. www.depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/forhend-bekhend-a-sen-mlodego-tenisisty/