

أسرار نوم رونالدو الغربية.. بعيداً عن صديقه

لا يجادل اثنان أن كريستيانو رونالدو يمر حالياً بفترة ذهبية في مسيرته الكروية. وهذا ليس من فراغ فالأخير يسعى دائماً نحو الأفضل. ولهذا بات يتبع طريقة غريبة للنوم، فهو لم يعد ينام كباقي الناس!

معروف عن الدون كريستيانو رونالدو أنه يسعى باستمرار إلى تطوير طاقته البدنية سواء عبر تمارين قاسية أو الالتزام بحياة منضبطة بصرامة بعيداً عن تناول الكحول والسهر إلى غير ذلك. وعلى ما يبدو أن نجم ريال مدريد لا يكفيه ذلك، بل بات يبحث عن سبل أخرى للوصول إلى مبتغاه، بما في ذلك تغيير طريقته نومه. ولهذا الغرض يستعين نجم ريال مدريد الآن بأخصائي في أمراض النوم يدعى نيك ليتهالز الذي كشف مؤخراً لصحيفة "اينديبندنت" البريطانية العديد من الأسرار عن طريقة نوم النجم البرتغالي.

ويقول ليتهالز إن ما تعلمه خلال عمله مع رونالدو هو أن الأخير لا يهتم إطلاقاً بالحميات الغذائية، كما أنه لا يسعى إلى تقليد أحد. محور اهتمامه "منصب على معرفة" ما مدى نجاعة أي إجراء بالنسبة له على وجه التحديد. وهكذا "قمنا سويماً بتغيير نظام النوم" بالنسبة لرونالدو، يقول الأخصائي.

وحسب ليتهالز فإن الأخير لا ينام كمعظم الناس ثماني ساعات متصلة، وإنما خمس مرات في اليوم، لمدة تسعين دقيقة عند كل مرة. وليس هذا فقط وإنما سرير رونالدو لا بد أن يكون نظيفاً، بحيث لا بد من تغيير الأفرشة كل يوم حتى يكون على درجة عالية من النظافة. وبذلك، يتبع رونالدو الآن نصائح الأخصائي ليتهالز الذي لم يؤمن يوماً بحاجة الجسم إلى النوم لساعات متواصلة، لكون نمط "تقليدي" و"غير الطبيعي"، فهو "يدفع الإنسان إلى النوم في ساعات القيلولة، وهو أمر غير مجدٍ بالنسبة للاعبي كرة القدم، الذين هم بحاجة في هذه الفترة بالذات لطاقة بدنية عالية، لكونها تتزامن مع الحصص التدريبية.

أما حول كيفية استلقاء رونالدو على السرير، فلا بد أن يتخذ الأخير وضع الجنين أثناء النوم. ولا غرابة في ذلك فهو الذي تربطه بوالدته ماريا دولوريس دوس سانتوس، علاقة وثيقة، حتى أنه اشترى لها فيلا فاخرة بجوار مقر مسكنه بالعاصمة مدريد.

ممنوع على رونالدو أيضاً أن ينام إلى جانب صديقه جرورجينا رودريغيز، لأنه أيضاً سلوك "غير طبيعي"، وفق ليتهالز الذي يؤكد: "لو كنا نعيش اليوم في الطبيعة، لاخترت شجرة للنوم تحت ظلها، وزوجتك شجرة أخرى".

وعلى قائمة الممنوعات التي وضعها الخبير في سلوكيات النوم الصحيح، عدم استخدام أي وسيلة رقمية لتسعين دقيقة قبل الذهاب إلى السرير بما في ذلك الهاتف الذكي والكمبيوتر المحمول وغيرها، والتي يسود إجماع حولها أنها تسبب اضطرابات في النوم.

و.ب