

FUTBOLISTES I SON, DORMIR ÉS MOLT IMPORTANT

13 març, 2020

Avui se celebra el Dia Mundial de la Son. Dormir és essencial pel futbolista i per qualsevol esportista. La son és un pilar bàsic a la vida dels esportistes. Dormir bé és fonamental perquè els futbolistes i altres esportistes d'elit puguin rendir en el camp i assolir el seu màxim potencial.

Dormir les hores necessàries i, a més, tenir una son de qualitat té conseqüències positives en els futbolistes:

- Millora el rendiment esportiu.
- Disminueix la probabilitat de tenir lesions esportives.
- Millora la capacitat d'aprenentatge.
- Augmenta l'estat d'ànim.
- Augmenta la motivació del futbolista.

Dormir bé durant els períodes d'entrenament, competicions i fins i tot processos de rehabilitació després d'una lesió és fonamental. De fet, són molts els estudis que han posat de manifest que la son és la millor estratègia disponible per la recuperació dels esportistes d'elit.

No se sap exactament quantes hores necessiten els futbolistes per dormir i tenir un bon rendiment durant l'endemà. La National Sleep Foundation estima que dormir una mitjana de vuit hores durant la nit és suficient per rendir de manera òptima si ets una persona adulta. Però, aquest nombre d'hores semblen ser insuficients per un esportista (futbolista) considerant-se més aconsellable dormir durant 9 o 10 hores.

Però, les investigacions realitzades suggereixen que la realitat està bastant allunyada d'aquesta recomanació, ja que en moltes ocasions els futbolistes estan privats de son. Això és així, perquè els jugadors estan contínuament exposats a situacions i condicions que poden interferir en el seu son (estrès, viatges, horaris irregulars, exercici d'alta intensitat realitzat durant la nit, exposició a la llum

brillant dels estadis de futbol,...)

La pèrdua aguda o crònica de la son s'ha associat a lesions esportives. S'ha definit una entitat específica coneguda sobre el nom "fatigue.related injures", la qual es relaciona amb dormir menys de sis ores o menys i tenir lesions.

La pèrdua de son augmenta el risc de lesions per sobre estirament, podent associar-te al descens del control postural i propioceptiu. I, per altra banda, disminueix la concentració, l'atenció i el temps de reacció observats després de la pèrdua aguda de son.

Tanmateix, s'ha associat a la pèrdua aguda de la son a una reducció de la recuperació muscular després d'una lesió, en disminuir la síntesi de proteïnes que repara la lesió muscular.

Què fer per dormir bé si sóc un futbolista?

El més important és tenir uns hàbits adequats durant el dia i una correcta higiene de la son que afavoreixi que puguis assolir una son profunda i reparadora.