

LA IMPORTÀNCIA DE LA SON EN EL FUTBOLISTA

6 juliol, 2020

La son és un pilar bàsica a la vida dels futbolistes. Dormir és fonamental perquè els jugadors de futbol o qualsevol esportista pugui tenir un millor rendiment al camp i aconseguir el seu màxim potencial.

Dormir les hores necessàries i amb una son de qualitat té unes conseqüències molt positives en els futbolistes:

- Millora del 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, en 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 aïllada disponible per a la recuperació dels esportistes d'elit.

Hores necessàries de son per un esportista

No hi ha una regla de les hores que es necessiten els

futbolistes o esportistes per obtenir un rendiment perfecte. La Nacional Sleep Fundation estima que dormir una mitjana de 8 hores durant la nit és suficient per rendir de manera òptima sent una persona adulta. Però aquests nombre d'hores semblen ser insuficients pels esportistes d'elit considerant-se més aconsellable que dormin entre 9 i 10 hores.

Però la realitat està molt lluny d'aquestes recomanacions ja que són moltes les vegades que els futbolistes estan privats de son. Sobretot els futbolistes d'elit, exposats a situacions que poden interferir en la son com l'estrès, viatges, horaris irregulars, exercicis d'alta intensitat fets durant la nit, l'exposició a les llums brillants dels estadis de futbol...

Dormir preveu lesions esportives

La pèrdua aguda o crònica de la son s'ha associat a lesions esportives. S'ha definit una entitat específica coneguda sota el nom "fatigue-related injuries", la qual es relaciona amb dormir sis hores o menys abans de la lesió.

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

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