

DORM, DESCANSA I RENDIRÀS MOLT MÉS I MILLOR



Hi ha tres elements bàsics que hem de tenir en compte si volem que les nostres recuperacions siguin les més adequades: **alimentació**, **hidratació** i **descans**. Ens centrarem en la tercera, especialment en les hores de son com a element bàsic que mesura el nostre descans.

Entrenadors, fisioterapeutes o educadors han de **transmetre la importància que dormir té en els futbolistes**. Un número òptim d'hores de son com hàbit de descans provocarà una sèrie de beneficis directes en el rendiment dels jugadors.

Beneficis de dormir bé

Aquests són alguns dels beneficis de dormir bé en quantitat i qualitat.

- Dormir afavoreix la recuperació i el òptim rendiment dels processos mentals implicats en el joc, com decisions tàctiques, coordinació motriu, elements d'execució...
- A nivell físic incidirà en la reducció de la freqüència cardíaca, permeten moure'ns en paràmetres òptims en les pràctiques esportives intenses en el futbol on els períodes d'intensitat disparen el nostre cor a límits anaeròbics molt alts.
- Anàlisis clínics revelen que dormir adequadament es tradueix en un millor descans que prevé la destrucció de fibres musculars.
- Alguns estudis diuen que dormir poc redueix els nivells de glucosa, disminuint la capacitat energètica del múscul durant la competició.
- Dormir redueix la pressió arterial, el que millora l'eficàcia del

nostre sistema circulatori. I no només per la nit, fer una migdiada de 45 minuts durant el dia pot tenir beneficis cardiovasculars. La pressió arterial es manté més baixa si dormim la migdiada que si no ho fem.

- Dormir reconstrueix el nostre cor. Durant la son s'alenteix la freqüència cardíaca perquè les cèl·lules coronàries i els teixits podin reparar-se. El cor es beneficia durant la son.
- Recentment s'ha demostrat per primera vegada, que un augment en el número d'hores de son modifica el pes corporal. A més hores de descans més control per evitar l'obesitat.

S'estima que els esportistes d'alt nivell haurien de dormir un màxim de 10 hores i un mínim de 8. **Dorm, descansa, i rendiràs molt més i millor.**