

AMB LA MIGDIADA RENDIRÀS MILLOR



Una pràctica habitual en el món de l'esport professional és la de dormir la migdiada per rendir molt més. Està demostrat que és una pràctica sana que ens ajuda a augmentar el nostre rendiment i sentir-nos millor. Aquesta pràctica també l'haurien de tenir els esportistes en l'àmbit amateur.

Moltes investigacions portades a terme per la Universitat de Stanford (EUA), han demostrat que la qualitat del somni és un factor essencial per aconseguir un rendiment òptim en l'esport, i fins i tot, evitar lesions.

Extrapolar aquestes pràctiques professionals a la nostra forma d'adormir és una bona forma de sumar qualitat al nostre descans. Hem de tenir en compte que són patrons sans que busquen l'equilibri perfecte entre ment i cos.

En el cas de l'esport l'objectiu és rendir més en la competició. Aprendre a dormir ha de veure amb prioritzar un descans de qualitat, que és aquell que té efectes beneficiosos sobre el nostre benestar general. Però també tenen a veure amb introduir períodes per recuperar-se durant el dia. Es tracta de migdiades planificades per maximitzar el nostre temps sense perdre de vista els beneficis del somni.

Com planificar la migdiada perfecta

Cada persona té una forma d'adaptar-se als ritmes (matutí, vespertí, indiferenciat) diferent, és a dir, funcionem millor per matí o a la tarda en funció del nostre ritme biològic intern.

Cap de nosaltres està alerta tot el dia i hi ha moments en els quals el nostre

rellotge biològic ens indica que necessita aturar-se. Això, sol passar entre l'una i les tres de la tarda o entre les cinc i les set de la tarda, depenent precisament dels nostres ritmes.

Si entenem el somni com un procés que forma part d'un període complet de 24 hores, té sentit que donem al nostre cos l'oportunitat de recarregar-se dintre d'aquest període natural del dia. I cada un hauria pogut fer-lo quan ho necessita.

Per planificar la teva migdiada tria el període del dia que més s'adapta a les teves necessitats biològiques i si no és possible pels teus horaris, intenta adaptar-te a altre per fer una migdiada. Per exemple, quan arribis a casa del treball pots aprofitar per relaxar-te uns 20 minuts. El teu organisme ho aprofitarà igualment i no interferirà en el teu descans nocturn.

Desconnectar, tancar els ulls i relaxar-se al migdia és beneficiós. Malgrat que puguis pensar que no és una migdiada, els experts asseguren que és una rutina amb molts beneficis psicològics i que brinda energia dia a dia. Dormir entre 20 i 25 minuts és enormement beneficiós.

La migdiada, estratègia de recuperació

El somni és un determinant fonamental en el rendiment i la salut de l'esportista. En l'actualitat alguns experts la defineixen com la millor estratègia de recuperació a causa dels seus efectes fisiològics i restauratius. Els esportistes deuen ser encoratjats a dormir més hores que la població general, degut a les demandes de recuperació imposades per l'exercici. És important tenir en compte els horaris dels esdeveniments esportius, l'estrès psicosocial de l'esportista, l'ús de dispositius electrònics, els viatges, l'ús de substàncies estimulants com la cafeïna o la ingesta d'alcohol, entre altres. Diferents estratègies com l'extensió del somni, les migdiades, estratègies d'higiene del somni i nutricionals deuen ser considerades en la millora del somni de l'esportista.

Entre les estratègies més estudiades trobem la migdiada. Sembla que aquestes poden ajudar a la recuperació entre sessions d'entrenament en un mateix dia o reduir l'efecte de somnolència diürna. El moment de la presa de la migdiada sembla ser important, sent òptim a mitja tarda, l'anomenat 'capbussada circadiària'. En relació amb això, s'ha de tenir en compte que la migdiada a última hora de la tarda no és recomanable, donat que pot provocar interrupcions en la durada del somni nocturn, eficiència del somni i la latència de l'inici del somni. Un altre aspecte a tenir en compte és la durada de la migdiada, ja que si són superiors a 30

minuts poden interferir en els patrons del somni nocturn. Un estudi recent ha mostrat per primera vegada que una migdiada de curta durada millora el rendiment de resistència en corredors que dormien menys de 7 hores a la nit. Els autors proposen que la migdiada pot ser una estratègia eficaç pel rendiment d'esports de resistència quan la son es veu compromesa (viatges, entrenaments intensos...).