



La son en la planificació esportiva

La son i el descans:

La planificació de la densitat de l'entrenament, introduint pauses de recuperació durant una mateixa sessió, resulta fonamental per a rendibilitzar l'esforç realitzat. El concepte de descans de l'organisme i la necessitat de dormir està poc estudiat. Per què dormim i per què serveix dormir? Quina funció té la son?. És tan necessari dormir? Un equip de primer nivell, de qualsevol esport, que juga internacionalment, al costat dels partits de Lliga i Copa i altres de característica autonòmica o de preparació, suma cada temporada entre 70 i 90 dies de desplaçament, és a dir, de dormir fora de casa. Això significa habitacions, llits, coixins, llençols diferents, i per descomptat, un ambient familiar, social i de confort incomparable amb la de la llar. El que sens dubte repercuteix en el descans amb més o menys intensitat i per tant en el seu rendiment físic posterior (taula 1). Sobretot si a més afegim viatges nocturns, en mitjans no sempre adequats, i arribades a hores intempestives.

Taula 1.- Mesures per facilitar la son en els desplaçaments

Respecte la son:

- Assegurar la condició del llit a l'estatura de l'esportista
- Portar el propi coixí de viatge
- Portar els propis llençols de viatge (sobretot els al·lèrgics)
- Procurar anar a dormir a la mateixa hora
- Crear rutines per anar dormir (llum, lectura, música, dutxa calenta, xocolatina)
- Seleccionar companys de viatge amb rutines similars
- Respectar el descans del company d'habitació
- Repetir hotels i si és possible habitacions
- Inductor de la son si cal
- Eliminar obstacles per dormir (sorolls, alcohol, estimulants)

Respecte el viatge:

- Planificar bé arribades i sortides respectant hores de son
- Assegurar el millor mitjà de transport en cada ocasió (no deixar aquests aspectes a organitzadors poc competents o a l'atzar)
- Tenir en compte les aportacions nutritives i l'horari de descans
- Tenir en compte la intensitat de l'entrenament i l'horari de descans

Dormim per descansar i el que observem quan no ho fem és que ens esgotem més ràpidament. Els humans dormim prop de vuit hores al dia el que significa una tercera part de la jornada i en definitiva de la vida d'una persona. Si no es dorm bé o no es dorm, l'activitat tant física com mental està alterada i el rendiment disminueix. Respecte a l'esport sabem que si certes qualitats físiques generals com el treball de potència o el treball de resistència a un ritme similar al del llindar anaeròbic no es modifiquen molt, si ho fan certes qualitats físiques que són determinants en el rendiment esportiu, la



vigilància, el temps de reacció, la precisió gestual, la destresa, i la capacitat per rebre estímuls i generar respostes està deteriorada. Per tant s'ha considerat en les últimes dècades que l'objectiu de la son es dirigeix a restaurar el cervell del desgast sofert durant l'estat de vigília i reorganitzar funcionalment els circuits neuronals.

El paper de la son en l'aprenentatge

La son contribueix d'una forma decisiva a la consolidació de la memòria i l'aprenentatge. Dins l'esport l'aprenentatge de noves tècniques requereix de l'execució de tasques molt diverses i de manera simultània. Després del període de pràctica continuada, l'adquisició de la tècnica continua, en un període de consolidació. Aquest període de consolidació s'ha demostrat en els humans que es produeix durant la son, i que està molt relacionat amb el temps invertit en la fase NREM, que correspon a la segona part de la nit. En un estudi molt interessant on s'ensenyen habilitats motores a uns individus a les 9 del matí i s'avaluen a les 9 de la nit o a les 9 del matí de l'endemà, després de dormir, s'observa que està més consolidat l'aprenentatge a les 24 h de la lliçó. Amb el mateix model d'aprenentatge, a un altre grup se'ls fa treballar a la 9 de la nit i s'avalua a les 9 del matí i a les 9 de la nit de l'endemà. De nou s'observa major consolidació després de dormir, El fet interessant és que els del segon grup demostraven qualitats més elevades a les 12 h després de dormir respecte als del primer grup. Potser d'això resulti que és més interessant treballar certes habilitats d'una forma vespertina i perseguir altres objectius mitjançant altres tasques al matí per ser més rendible.

Apuntem alguns aspectes interessants de la son sobre la memòria aplicats a l'esport.

- S'aprenen i consoliden millor les tasques motores, sobretot les tècniques, quan els jugadors estan molt pendents de fer-les bé, sense menysprear les de caràcter no intencionat que també milloren després del període de son.
- La son serveix per recuperar i retenir el material après de manera oportunista al llarg del dia o de l'entrenament, com gestos i jugades de companys, dels quals l'individu no és conscient mentre està treballant i que afavoreixen un millor rendiment personal i del grup. Potser això explica perquè treballant amb persones de bon nivell és més fàcil millorar (si es descansa bé).
- La falta de son incideix sobre el rendiment de les tasques tècniques automatitzades sobretot quan no són presents en accions controlades completament per la consciència.
- Durant el son, té lloc un reprocessament de les activitats realitzades durant la vigília. D'una forma molt simplificada la son reorganitza les connexions neuronals deixant un cervell net per rebre nova informació l'endemà. Ens agradaria pensar que l'enfortiment de les sinapsi, dels camins, és més intens quan l'exercici o el material après es realitza bé i amb ple coneixement.

La migdiada

Es considera migdiada el temps que es dedica a descansar i dormir després del migdia, en general després del dinar. Té una funció restauradora i ofereix certs beneficis sempre que la seva durada sigui inferior als 30 minuts. La durada ideal ha de ser entre els 10 i 20 minuts. Quan es compara les sensacions i certes qualitats físiques amb individus que



no la practiquen, la migdiada de fins a 20 minuts ofereix una millora en la sensació de fatiga, de vigor i rendiment cognitiu, amb poca influència en la percepció de somnolència posterior, aspectes que es mantenen durant unes tres hores. No obstant això, quan la durada d'aquest període de son és superior als 30 minuts, passa el que es pot anomenar una inèrcia de la somnolència o de la son. Aquest és un període de hipovigilància amb un rendiment cognitiu disminuït i un desenvolupament del treball físic compromès.

Quan es dorm malament o poc a causa de les necessitats del viatge esportiu, la pràctica d'una migdiada de fins i tot només 10 minuts no només és molt recomanable sinó necessària per disminuir l'efecte negatiu de la falta de son. En ocasions els jugadors els hi és difícil dormir en el viatge, a l'avió, a l'autocar, en els aeroports. Altres no estan acostumats a fer migdiada, o li és difícil agafar el son a causa de diverses raons, el viatge, l'estat d'ansietat o el propi cansament. En aquestes situacions pot ser interessant dedicar un temps a la migdiada de fins a dues hores, si l'agenda per tractar el jet-lag ho permet en els casos que així es precisi. Fins i tot administrant en els casos que així ho precisin un inductor de son, que pot ser molt efectiu en la qualitat de la son en alguns individus, i per tant en el seu rendiment posterior. Sempre, tenint en compte que, malgrat els beneficis de la migdiada, existirà una certa obnubilació durant un cert temps que comprometrà el rendiment esportiu si no es planifica un temps suficient per aconseguir l'estat de vigília complet. En definitiva, la pràctica del ioga ibèric, com deia Camilo José Cela, no només és bo per a l'esportista sinó necessari sobretot en aquell que va faltat de son.