GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Cultura y Deporte

Consejo Superior de Deportes

PROAD

DESCANSO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

El descanso es tan importante para los deportistas como el entrenamiento, ya que permite que el cuerpo no sólo recupere la energía, sino que evita lesiones. Por eso **la cantidad y la calidad del sueño** desempeñan un papel importante en **el rendimiento físico** para mejorar su salud a nivel global.

Sin un descanso adecuado el músculo continuará bajo tensión, acumulándose el daño, dolor y fatiga, lo cual provocará una disminución en el rendimiento y desarrollo en los entrenamientos. ¡Aquí van algunas pautas que te podrían ayudar!

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Cultura y Deporte
Consejo Superior de Deportes
PROAD

1

Priorizar el sueño como parte del entrenamiento

Tratar el sueño con la misma seriedad que las sesiones de entrenamiento es clave para **mejorar el rendimiento deportivo.**

2

Sincronizar el sueño con los ciclos de entrenamiento

Ajustar **los horarios del sueño** según las fases intensivas y de tapering del entrenamiento. Se aconseja no realizar los ejercicios de alta intensidad al menos tres horas antes de dormir.

3

Mantener una dieta saludable y consumir alimentos que favorecen el sueño

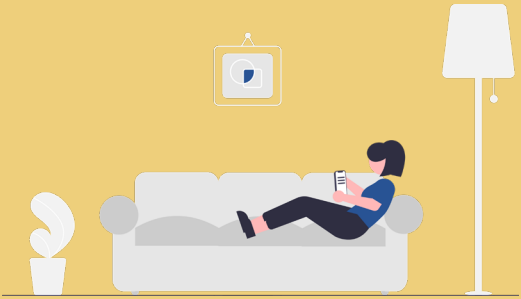
Los **alimentos que contienen melatonina y triptófano**, así como aquellos ricos en magnesio, potasio y vitaminas, promueven la relajación y el sueño.

Algunos de ellos son las frutas como la piña, el kiwi, el plátano, la cereza, el higo y la fresa. También ayudan a dormir bien alimentos como: avena, arroz integral, huevo, leche, queso, nueces, almendras, pescado azul, carne de pavo y pollo, tomate, queso, miel, zanahorias y aguacate.

4

Controlar la calidad del sueño mediante tecnología

Utilizar **dispositivos y aplicaciones** de seguimiento del sueño para obtener datos sobre cantidad y calidad. Analizar estos datos puede ayudar a hacer ajustes precisos en los hábitos de sueño y entrenamiento.



5

Implementar rituales de relajación

Darse una ducha caliente o implementar **ejercicios de relajación** como yoga, estiramientos, técnicas de control de respiración y meditación, favorecen el aumento de los niveles de melatonina antes de dormir.

6

Priorizar el sueño como parte del entrenamiento

Minimizar la exposición de luz azul en las dos horas previas al sueño ayuda a regular los ritmos circadianos.

7

Crear un ambiente acogedor

Es importante utilizar colchones y almohadas cómodos, así como ajustar la temperatura e invertir en aislamiento sonoro para crear **un ambiente de sueño óptimo.**

8

Mantén tu rutina

Repite tus rituales de sueño a una hora similar cada noche e intenta despertarte a la misma hora todos los días.

GENERALITAT
VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y
Conselleria de Cultura y Deporte
Consejo
Superior
de Deportes
PROAD