GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Consellería de Cultura y Deporte

Consejo Superior de Deportes

PROAD

DESCANS i RENDIMIENT ESPORTIU

El descans és tan important per als esportistes com l'entrenament, ja que permet que el cos no sols recupere l'energia, sinó que evita lesions. Per això **la quantitat i la qualitat del somni** exerceixen un paper important en el **rendiment físic** per a millorar la seua salut a nivell global.

Sense un descans adequat el múscul continuarà sota tensió, acumulant-se el mal, dolor i fatiga, la qual cosa provoca una disminució en el rendiment i desenvolupament en els entrenaments. Ací van algunes pautes que et podrien ajudar!

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

1

Prioritzar el somni com a part de l'entrenament

Tractar el somni amb la mateixa serietat que les sessions d'entrenament és clau per **a millorar el rendiment esportiu.**

2

Sincronitzar el somni amb els cicles d'entrenament

Ajustar **els horaris del somni** segons les fases intensives i de tapering de l'entrenament. S'aconsella no realitzar els exercicis d'alta intensitat almenys tres hores abans de dormir.

3

Mantindre una dieta saludable i consumir aliments que afavorixen el somni

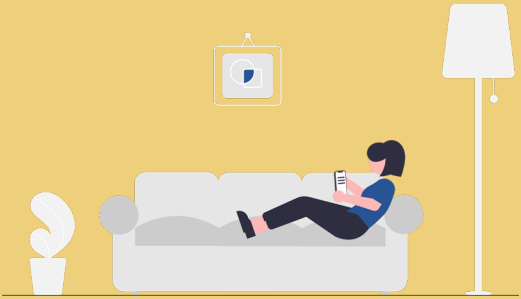
Els aliments que contenen **melatonina i triptòfan**, així com aquells rics en magnesi, potassi i vitamines, promouen la relaxació i el somni.

Alguns d'ells són les fruites com la pinya, el kiwi, el plàtan, la cirera, la figa i la maduixa. També ajuden a dormir bé aliments com: avena, arròs integral, ou, llet, formatge, anous, ametles, peix blau, carn de titot i pollastre, tomaca, formatge, mel, carlotes i alvocat.

4

Controlar la qualitat del somni mitjançant tecnologia

Utilitzar **dispositius i aplicacions** de seguiment del somni per a obtindre dades sobre quantitat i qualitat. Analitzar estes dades pot ajudar a fer ajustos precisos en els hàbits de somni i entrenament.



5

Implementar rituals de relaxació

Donar-se una dutxa calenta o implementar **exercicis de relaxació** com a ioga, estiraments, tècniques de control de respiració i meditació, afavorixen l'augment dels nivells de melatonina abans de dormir.

6

Reduir l'exposició a la llum blava

Minimitzar l'exposició de llum blava en les dos hores prèvies al somni ajuda a regular els ritmes circadiaris.

7

Crear un ambient acollidor

És important utilitzar matalassos i coixins còmodes, així com ajustar la temperatura i invertir en aïllament sonor per a crear **un ambient de somni òptim.**

8

Mantingues la teua rutina

Repetix els teus rituals de somni a una hora similar cada nit i intenta despertar-te a la mateixa hora tots els dies.

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