



El regate de **Álvaro Segura** La importancia de un buen descanso

En esta ocasión, me gustaría ayudaros a regatear la falta de sueño; o, mejor dicho, de descanso.

Todos sabemos que, para poder tener un buen rendimiento en la práctica deportiva, es necesario estar descansados y controlar nuestras horas de sueño. ¿Por qué dormimos y para qué sirve dormir? ¿Es necesario dormir?

Actualmente, cuando un equipo de fútbol viaja a otros lugares, siempre se ha de tener en cuenta que la forma de descansar va a ser diferente, ya que se hará en una habitación, una cama y una almohada distintas y, por supuesto, también hay un cambio de ambiente, del hogar y la familia, por otro contexto social y de confort. Sí, en todos estos aspectos influye el descanso de un deportista cuando viaja, y más si son viajes nocturnos, ya que se desestabilizan las horas de descanso.

Medidas para facilitar el descanso cuando un equipo se desplaza:

- Llevar sábanas y una almohada de viaje propias
- Acomodar la cama a la estatura del deportista
- Procurar no cambiar la hora del sueño (dormir a la misma hora)
- Respetar el descanso del compañero de habitación
- Repetir hoteles y, si es posible, las mismas habitaciones
- Eliminar obstáculos para dormir (ruidos, estimulantes...)
- Crear rutinas para ir a dormir (leer, escuchar música, poner luz,...)
- Seleccionar compañeros de viaje con rutinas coincidentes.

Medidas para facilitar el descanso cuando un equipo viaja:

- Planificar bien llegadas y salidas, respetando las horas de sueño
- Asegurar el mejor medio de transporte para cada ocasión
- Tener en cuenta la alimentación y el horario de descanso.
- Cuidar la intensidad del entrenamiento y el horario del descanso.

¿Por qué dormimos? ¿Cuánto dormimos? ¿Y si no se duerme bien o no se duerme?

Dormimos para descansar, y cuando no descansamos nos agotamos más rápidamente. Los humanos dormimos unas 8 horas al día, lo que significa una tercera parte de la jornada y, en definitiva, la vida de una persona. No descansar altera nuestra actividad física y mental.

Cuando se duerme mal o no se duerme, se modifican varios factores que son claves dentro de las cualidades físicas determinantes en el entrenamiento deportivo: la vigilancia, el tiempo de reacción, la precisión gestual, la destreza, y la capacidad para recibir estímulos y generar respuestas,... El objetivo del sueño es el de restaurar el cerebro del desgaste sufrido durante el estado de vigilia y reorganizar funcionalmente los circuitos neuronales.

¿Qué papel desarrolla el descanso en el aprendizaje?

El sueño contribuye decisivamente a la consolidación de la memoria y el aprendizaje. En deporte, adquirir nuevas técnicas requiere de la ejecución de tareas muy diversas y de forma simultánea. Después del periodo de práctica continuada, la consecución de la técnica continúa en un periodo de consolidación que tiene lugar durante el sueño.

Con un buen descanso, se aprenden y consolidan mejor las tareas motoras, sobre todo las técnicas, porque los jugadores están más atentos para hacerlas bien —las de carácter no intencionado también mejoran tras el sueño. Igualmente, se recupera y retiene mejor el material aprendido de forma oportunista a lo largo del día, como gestos y jugadas de compañeros, aunque no seamos conscientes, pero que favorecen el rendimiento personal y del grupo. La falta de sueño incide sobre el rendimiento de las tareas técnicas automatizadas, sobre todo cuando no están presentes acciones controladas enteramente por la conciencia. Mientras dormimos, tiene lugar un reprocesamiento de las actividades realizadas durante la vigilia. De forma simplificada, el sueño reorganiza las conexiones neuronales, dejando un cerebro «limpio» para recibir nueva información el día siguiente.

La siesta

Se llama siesta al tiempo que se dedica a descansar y dormir después del mediodía, en tras la comida. Tiene una función restauradora y ofrece ciertos beneficios siempre que su duración sea inferior a media hora. La duración ideal debe de ser de entre 10 y 20 minutos. Con una buena siesta obtenemos una mejora en la sensación de fatiga, de vigor y rendimiento cognitivo. Si sobrepasa el límite de los 30 minutos disminuirá este rendimiento cognitivo y se tendrá un desarrollo de trabajo físico comprometido.

Cuando se duerme poco o mal debido a las circunstancias del viaje deportivo, la práctica de una siesta no sólo es recomendable sino necesaria. En ocasiones, a los jugadores les es difícil dormir en el viaje (en avión, autocar, aeropuertos,...); en otras, no está acostumbrado a hacer siesta, o le es difícil conciliar el sueño debido al estado de ansiedad o el propio cansancio. En situaciones especiales como los viajes largos es necesario dedicarle a la siesta un tiempo de hasta 2 horas.

Bueno, hasta aquí el *regate* de esta semana. Espero que os sirva de ayuda para seguir creciendo como deportistas. ¡Hasta la próxima!