

EL SON I L'ESPORT.

(El son és l'estat de descans en que ens trobem quan dormim.)

Dormim per descansar i el que observem, quan no ho fem, és que ens esgotem més ràpidament. Els humans dormim unes **vuit hores al dia**, cosa que representa una tercera part del dia 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.

En relació a l'esport, sabem que, si bé certes qualitats físiques generals no es modifiquen gaire, sí que ho fan certes qualitats físiques que són determinants en el rendiment esportiu: la **concentració**, el **temps de reacció**, la **precisió gestual**, la **destresa**, i la **capacitat per rebre estímuls i generar respostes**, que es veuen deteriorades per la manca de son.

Per tant, s'ha considerat en les últimes dècades que **l'objectiu del son és:**

restaurar el cervell del desgast patit durant l'estat de vigília (temps que estem desperts) i reorganitzar funcionalment el nostre sistema nerviós.

El paper del son en l'aprenentatge

El son contribueix d'una manera decisiva a la consolidació de la memòria i l'aprenentatge.

En l'esport, l'aprenentatge de noves tècniques requereix de l'execució de tasques molt diverses i de forma simultània. Després del període d'entrenament, l'adquisició de la tècnica exigeix un període de consolidació (que adquireix solidesa i estabilitat). **El període de consolidació s'ha demostrat en els humans que es produeix durant el son**, i que està molt relacionat amb el temps invertit en la fase NREM (la fase del son més profund i que ocupa tres quartes parts del temps que dormim), que correspon a la segona part de la nit.

Efectes del 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.
- **El 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 n'és conscient mentre està treballant i que afavoreixen un millor rendiment personal i del grup. Potser això explica per què treballant amb subjectes de bon nivell és més fàcil millorar (si es descansa bé).

- **La manca de son incideix sobre el rendiment de les tasques tècniques automatitzades**, sobretot quan no estan presents en accions controlades enterament per la consciència.
- **Durant el son té lloc un reprocessament de les activitats realitzades durant el día.** D'una forma molt simplificada, el somni reorganitza les connexions neuronals deixant un cervell net per rebre nova informació al dia següent.

