



El sueño en la planificación deportiva

El sueño y el descanso:

La planificación de la densidad del entrenamiento, introduciendo pausas de recuperación durante una misma sesión, resulta fundamental para rentabilizar el esfuerzo realizado. El concepto de descanso del organismo y la necesidad de dormir está poco estudiado. ¿Por qué dormimos y para que sirve dormir? ¿Qué función tiene el sueño?. ¿Es tan necesario dormir?

Un equipo de primer nivel, de cualquier deporte, que juega internacionalmente, junto a los partidos de Liga y Copa y otros de característica autonómica o de preparación, suma cada temporada entre 70 y 90 días de desplazamiento, es decir, de dormir fuera de casa. Eso significa habitaciones, camas, almohadas, sábanas diferentes, y por supuesto, un ambiente familiar, social y de confort incomparable con el del hogar. Lo que sin duda repercute en el descanso en mayor o menor medida y por consiguiente en su rendimiento físico posterior (tabla 1). Sobre todo si además añadimos viajes nocturnos, en medios no siempre adecuados, y llegadas a horas intempestivas.

Tabla 1.- Medidas para facilitar el sueño en los desplazamientos

Con respecto al sueño:

- Asegurar la condición de la cama a la estatura del deportista
- Llevar la propia almohada de viaje
- Llevar las propias sábanas de viaje (sobre todo los alérgicos)
- Procurar ir a dormir a la misma hora
- Crear rutinas para ir dormir (luz, lectura, música, ducha caliente, chocolatina)
- Seleccionar compañeros de viaje con rutinas similares
- Respetar el descanso del compañero de habitación
- Repetir hoteles y si es posible habitaciones
- Inductor de sueño si es preciso
- Eliminar obstáculos para dormir (ruidos, alcohol, estimulantes)

Con respecto al viaje:

- Planificar bien llegadas y salidas respetando horas de sueño
- Asegurar el mejor medio de transporte en cada ocasión (no dejar esos aspectos a organizadores poco competentes o al azar)
- Tener en cuenta los aportes nutritivos y el horario de descanso
- Tener en cuenta la intensidad del entrenamiento y el horario de descanso



Dormimos para descansar y lo que observamos cuando no lo hacemos es que nos agotamos más rápidamente. Los humanos dormimos cerca de ocho horas al día lo que significa una tercera parte de la jornada y en definitiva de la vida de una persona. Si no se duerme bien o no se duerme, la actividad tanto física como mental está alterada y el rendimiento disminuye. Con respecto al deporte sabemos que si bien ciertas cualidades físicas generales como el trabajo de potencia o el trabajo de resistencia a un ritmo similar al del umbral anaeróbico no se modifican mucho, si lo hacen ciertas cualidades físicas que son determinantes en el rendimiento deportivo, la vigilancia, el tiempo de reacción, la precisión gestual, la destreza, y la capacidad para recibir estímulos y generar respuestas está deteriorada. Por lo tanto se ha considerado en las últimas décadas que el objetivo del sueño se dirige a restaurar el cerebro del desgaste sufrido durante el estado de vigilia y reorganizar funcionalmente los circuitos neuronales.

El papel del sueño en el aprendizaje

El sueño contribuye de una forma decisiva a la consolidación de la memoria y el aprendizaje. En el deporte el aprendizaje de nuevas técnicas requiere de la ejecución de tareas muy diversas y de forma simultánea. Después del periodo de práctica continuada, la adquisición de la técnica continúa, en un periodo de consolidación. Este periodo de consolidación se ha demostrado en los humanos que se produce durante el sueño, y que está muy relacionado con el tiempo invertido en la fase NREM, que corresponde a la segunda parte de la noche. En un estudio muy interesante donde se enseñan habilidades motoras a unos individuos a las 9 de la mañana y se evalúan a las 9 de la noche o a las 9 de la mañana del día siguiente, después de dormir, se observa que está más consolidado el aprendizaje a las 24 h de la lección. Con el mismo modelo de aprendizaje, a otro grupo se les hace trabajar a la 9 de la noche y se evalúa a las 9 de la mañana y a las 9 de la noche del día siguiente. De nuevo se observa mayor consolidación después de dormir, Lo interesante es que los del segundo grupo demostraban cualidades más elevadas a las 12 h después de dormir con respecto a los del primer grupo. Quizás de esto resulte que es más interesante trabajar ciertas habilidades de una forma vespertina y perseguir otros objetivos mediante otras tareas por la mañana para ser más rentable.



Apuntamos algunos aspectos interesantes del sueño sobre la memoria aplicados al deporte.

- Se aprenden y consolidan mejor las tareas motoras, sobre todo las técnicas, cuando los jugadores están muy pendientes de hacerlas bien, sin despreciar las de carácter no intencionado que también mejoran después del periodo de sueño.
- El sueño sirve para recuperar y retener el material aprendido de forma oportunista a lo largo del día o del entreno, como gestos y jugadas de compañeros, de los que el individuo no es consciente mientras está trabajando y que favorecen un mejor rendimiento personal y del grupo. Quizás eso explica porqué trabajando con sujetos de buen nivel es más fácil mejorar (si se descansa bien).
- La falta de sueño incide sobre el rendimiento de las tareas técnicas automatizadas sobre todo cuando no están presentes en acciones controladas enteramente por la conciencia.
- Durante el sueño, tiene lugar un reprocesamiento de las actividades realizadas durante la vigilia. De una forma muy simplificada el sueño reorganiza las conexiones neuronales dejando un cerebro limpio para recibir nueva información al día siguiente. Nos gustaría pensar que el fortalecimiento de las sinapsis, de los caminos, es más intenso cuando el ejercicio o el material aprendido se realiza bien y con pleno conocimiento.

La siesta

Se considera siesta al tiempo que se dedica a descansar y dormir después del mediodía, en general después de la comida. Tiene una función restauradora y ofrece ciertos beneficios siempre que su duración sea inferior a los 30 minutos. La duración ideal debe ser entre los 10 y 20 minutos. Cuando se compara las sensaciones y ciertas cualidades físicas con individuos que no la practican, la siesta de hasta 20 minutos ofrece una mejora en la sensación de fatiga, de vigor y rendimiento cognitivo, con poca influencia en la percepción de somnolencia posterior, aspectos que se mantienen durante unas tres horas. Sin embargo, cuando la duración de este periodo de sueño es superior a los 30 minutos, ocurre lo que se puede llamar una inercia de la somnolencia o del sueño. Este es un periodo de hipovigilancia con un rendimiento cognitivo disminuido y un desarrollo del trabajo físico comprometido.



Cuando se duerme mal o poco debido a las necesidades del viaje deportivo, la práctica de una siesta de incluso sólo 10 minutos no sólo es muy recomendable sino necesaria para disminuir el efecto negativo de la falta de sueño. En ocasiones a los jugadores les es difícil dormir en el viaje, en el avión, el autocar, en los aeropuertos. En otras no está acostumbrado a hacer siesta, o le es difícil conciliar el sueño debido a diversas razones, el viaje, el estado de ansiedad o el propio cansancio. En esas situaciones puede ser interesante dedicar un tiempo a la siesta de hasta dos horas, si la agenda para tratar el jet-lag lo permite en los casos que así se precise. Incluso administrando en los casos que así lo precisen un inductor de sueño, que puede ser muy efectivo en la calidad de sueño en algunos individuos, y por consiguiente en su rendimiento posterior. Siempre, teniendo en cuenta que, a pesar de los beneficios de la siesta, existirá una cierta obnubilación durante un cierto tiempo que comprometerá el rendimiento deportivo si no se planifica un tiempo suficiente para alcanzar el estado de vigilia completo. En definitiva, la práctica del yoga ibérico, como decía Camilo José Cela, no sólo es bueno para el deportista sino necesario sobre todo en aquel que va falto de sueño.