

Rigenerazione – Sonno: Ad occhi chiusi

Chi dorme a sufficienza fornirà prestazioni migliori in gara, riuscirà ad allenarsi meglio e correrà meno rischi di infortunarsi. Questo aiuto mostra come il sonno influisca sul recupero e sul ripristino delle facoltà psicofisiche.

Quante ore per notte è necessario dormire per sentirsi in forma l'indomani? Non esistono regole, tuttavia alcune statistiche indicano che bisognerebbe dormire tra le sei e le dieci ore per notte. Ricordiamo inoltre che si parla di «sonno sano», quando ci si addormenta immediatamente e il sonno non viene interrotto per tutta la notte. Grazie alle ricerche sul sonno condotte negli ultimi anni, gli scienziati sono in grado di dare delle risposte alla domanda «perché dormiamo?». Si sa infatti che grazie al sonno è possibile riordinare nella memoria le esperienze vissute durante la giornata e che scivolare nel sonno per troppe poche ore prima di una gara incide negativamente sulla forza mentale.



Rigenerazione – Sonno: Ad occhi chiusi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO