

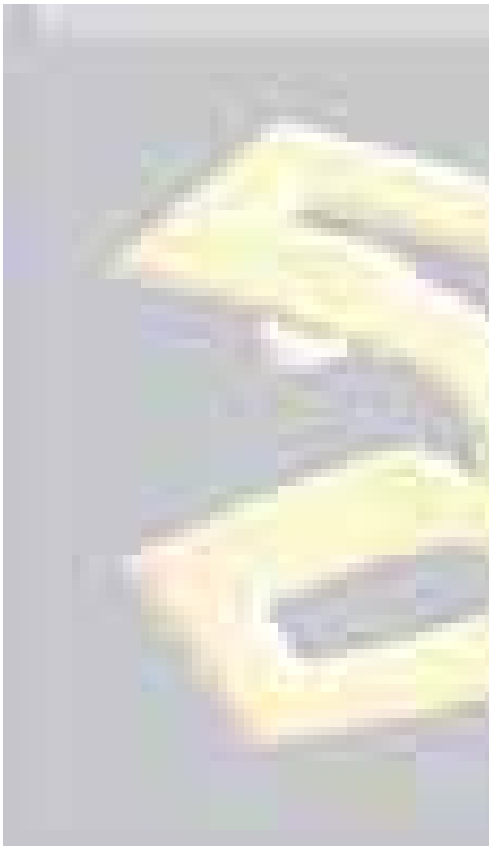
# Dormir bien, para tirar mejor

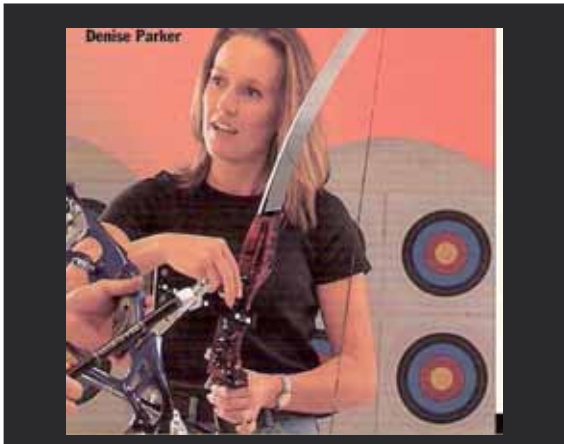
Juanjo Hernández

¿Es el descanso necesario antes de una competición?

Son muchas las ocasiones en que una competición nos suele poner, ciertamente nerviosos, y no logramos conciliar el sueño la noche anterior, algo que notamos en nuestro rendimiento al día siguiente.

El descanso nocturno es fundamental para el mantenimiento de una buena salud, tanto en el ámbito físico como en el mental. Las noches en vela, el insomnio son la causa directa de muchos accidentes en nuestra vida cotidiana, ya que afectan a nuestra capacidad de reacción y en nuestro caso, siendo también importante desde el punto de vista deportivo, a nuestra concentración.





El periodo de sueño, el tiempo que cada uno de nosotros precisa para dormir, varia de unos a otros, pero por regla general el promedio de horas de sueño, de un sueño saludable, puede oscilar entre las seis y las ocho horas, aunque para algunos y algunas que yo conozco aún sea poco.

En la mayoría de las veces, cuando no se consigue conciliar el sueño lo primero que debemos intentar es realizar un primer vistazo a la cama,

ya se que esto se puede realizar mejor en casa que cuando se sale fuera y nos hospedamos en un hotel o pensión. El colchón no debe ser ni excesivamente duro ni excesivamente blando, al igual que las almohadas no deber ser muy altas, de tal forma que nos obliguen a forzar una posición del cuello.

Los más viejos del lugar, como decía un compañero mío, nos dirían que el ser humano es un imán y como tal en el descanso el cuerpo debe estar orientado en la misma dirección que el flujo energético de la tierra, es decir, de norte a sur, recomendarían pues, que la cama se encontrase orientada siguiendo este patrón.

La cuestión alimenticia es ciertamente importante. La ingestión de mucho embutido, o embutidos, o exceso de grasas, aumentan el nerviosismo algo que no nos ayudará a conciliar el sueño. De nuevo los más viejos y sabios del lugar en sus refranes argumentas que: "Hay que dormir con la cabeza fría, los pies calientes y el estómago medio vacío".

Una de las costumbres españolas y mediterráneas muy arraigadas es la siesta. Si tenemos el problema de conciliar el sueño por la noche es preferible obviar la siesta, por muy corta que sea y si la necesidad de unos minutos de sueño "siestero" fuera precisa, no deberíamos emplear más de veinte minutos. Por el contrario, sí no tenemos problemas de sueño nocturno unos minutos de sueño reparador antes del inicio de una competición son ideales. Debemos evitar la realización de comidas copiosas que nos obliguen a digestiones lentas, que además serian retrasadas por las horas de sueño, y acostarnos acto seguido de terminar de comer, unos minutos de sobremesa serán muy beneficiosos.

El pequeño descanso de unos minutos de siesta, resulta mucho más beneficioso si lo realizamos acostados sobre nuestro costado izquierdo y colocamos la cabeza ligeramente elevada



**Juanjo Hernández**