

Diez maneras de dormir bien

Las personas necesitan dormir bien. Eso no es un lujo; es una necesidad. Los tenistas necesitan más aun esas horas de evasión inconsciente para recuperarse y estar preparados y despiertos durante los partidos, los entrenamientos y la vida diaria. Esto significa que necesitan darle a sus cuerpos, a los que se les exigen rendir al máximo al mayor parte del tiempo, el descanso necesario.

El sueño renueva y prepara la mente y el cuerpo del jugador para asegurar su óptimo rendimiento. Las investigaciones han mostrado que dormir no es un estado inactivo, si no mas bien uno muy activo.

El objetivo de este artículo es presentar varias maneras de mejorar los hábitos de sueño con la intención de poder disfrutar de una vida más sana y un mejor rendimiento tenístico.

1. Intentar evitar los estimulantes por la noche.

Si queremos dormir rápidamente y gozar de un buen sueño es aconsejable evitar estimulantes como la cafeína (p. ej. el café, el te, la coca cola, el chocolate), la nicotina, y el alcohol. También conviene evitar los alimentos ricos en proteínas, las comidas pesadas que exigirán al estomago mas trabajo que de costumbre, tampoco es conveniente realizar tareas exigentes por que eso mantiene a la mente muy despierta.

2. relajación.

Para reducir el exceso de tensión durante el día se deben realizar técnicas de relajación antes de acostarse, algunas son: escuchar música, una rutina de relajación muscular, ejercicios de respiración, visualización, tomar una ducha caliente, o leer un libro, ayudara.

3. saber cuando debemos irnos a dormir.

A veces la gente se acuesta justamente después de una comida pesada, de un partido largo, etc, estas situaciones no ayudan a dormir fácilmente, tenemos que tener presente que comer o jugar un partido de tenis, debemos tener un periodo de tres horas para acostarse a dormir.

4. saber que hacer si no logramos dormir.

Si después de acostarnos no logramos dormirnos en 30 minutos, debemos levantarnos y hacer algún ejercicio de relajación, otra opción es escuchar música con la luz apagada, en caso que tenga problemas de sueño por mas de 3 semanas acuda a un especialista.

5. aprender a desconectar.

Cuando uno se acuesta hay que tratar de olvidar cualquier problema y pensar en cosas positivas que nos ayuden a dormir con facilidad asegurando el sueño en una noche tranquila, ya que se esta bastante ocupado durante todo el día.

6. confiar en una rutina.

Si uno se acuesta y se levanta a la misma hora todos los días, su reloj interno estará listo para despertarse y acostarse siguiendo la rutina, este es el mejor modo de darle al cuerpo y la mente las horas necesarias para el descanso.

7. saber cuanto se tiene que dormir.

Simplemente, si uno se despierta recuperado significa que ha dormido lo suficiente.

8. elegir la posición correcta para dormir.

Es aconsejable dormir de lado, con las rodillas flexionadas.

9. preparar la habitación.

Dormiremos mejor si el cuarto es oscuro, silencioso y ventilado, se ha comprobado que ciertos olores producen una profunda sensación de relajación, de la misma manera los colores, si son oscuros mejor.

10. utilizar el material adecuado.

Es importante una buena elección del tipo de tela del pijama, sábanas y colchas, del tipo de colchón y almohada que sea baja y blanda.