SleepPerformanceLab

Come rendere il sonno un tuo alleato nello sport



La performance sportiva e il sonno

Il sonno è parte integrante di una vita sana ed equilibrata e alleato fondamentale per il nostro benessere psicofisico.

Se parliamo di performance sportiva, dobbiamo avere consapevolezza che dormire bene è importante tanto quanto allenarsi nel modo corretto.

Durante il sonno l'atleta recupera sia da un punto di vista fisico che mentale e va incontro ad adattamenti indotti dall'allenamento (processo chiamato supercompensazione). Di conseguenza, dormire bene e la giusta quantità di ore è un fattore fondamentale che può influenzare significativamente la performance dell'atleta.



Il sonno è parte integrante dell'allenamento

Per questo il sonno è un elemento da non sottovalutare e da comprendere a fondo, e dovrebbe essere inserito come parte integrante di qualsiasi programma di allenamento.

Per fare ciò tuttavia è necessario aumentare la consapevolezza del cosa ci aiuta a dormire bene e conoscere quali atteggiamenti adottare. Ma quali sono le giuste strategie da utilizzare per ottimizzare il sonno? In che modo l'atleta può prendere consapevolezza degli elementi di disturbo del sonno?



<u>Due servizi per due esigenze</u>

- Il primo è quello di aiutare gli atleti a migliorare il loro rapporto con il sonno, attraverso un percorso che li accompagni alla piena conoscenza di sé stessi e dei motivi che possono influenzare la qualità e la quantità del loro sonno, ed è rivolto ad atleti di qualsiasi disciplina sportiva.
- Il secondo è quello di offrire supporto ad atleti di ultra-endurance, aiutandoli a definire e a personalizzare le migliori "strategie del sonno" da adottare, prima (preparazione), durante e dopo (recupero) una gara di endurance.

Il metodo

Lo facciamo prendendo in considerazione gli aspetti fisiologici e il Mindset dell'atleta, attraverso test e percorsi personalizzati che porteranno l'atleta a prendere atto delle sue potenzialità e dei motivi che lo allontanano, in alcuni momenti della sua vita, dalla possibilità di dormire in modo funzionale.



Come lo facciamo

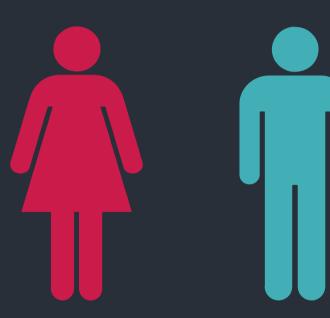


- Riteniamo che essere in sintonia con l'atleta sia il punto di partenza per ogni relazione ottimale che possa portare a raggiungere gli obiettivi desiderati.
- Sviluppiamo tutto questo attraverso dei colloqui conoscitivi per comprendere i bisogni reali dell'atleta.
- Da questo primo approccio, passiamo all'analisi dei dati utili per disegnare un percorso personalizzato.
- Una volta definito il percorso, la nostra presenza sarà costante nel tempo, accompagnando l'atleta nelle diverse fasi, attraverso test di verifica, colloqui e feedback.

Chi siamo

Dr Chiara Gattoni
Ricercatrice nel campo del
sonno, della fatica mentale
e della performance di
endurance
Sport Scientist
Preparatore Fisico

Appassionata di neuroscienze applicate allo sport, pallacanestro e attività outdoor



Gioni Cadamuro Sport/Business Coach Professionista

Appassionato di montagna, Triathlon e sport di endurance

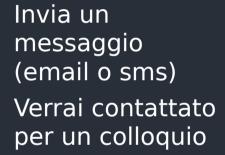


Da dove iniziare











Il colloquio conoscitivo è gratuito



Come entrare in contatto



Contatti

Pagina Fb: SleepPerformanceLab

Chiara Gattoni

Cell. +447423076553

@email: chiaragat00@gmail.com

Gioni Cadamuro

Cell. 3482202714

@email:

gioni.cadamuro@gmail.com

Sito: www.gionicadamuro.it

