

SleepPerformance**Lab**

Come rendere il sonno un tuo alleato nello sport



SPLab

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?



Due servizi per due esigenze

- 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



1

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.

2

Sviluppiamo tutto questo attraverso dei colloqui conoscitivi per comprendere i bisogni reali dell'atleta.

3

Da questo primo approccio, passiamo all'analisi dei dati utili per disegnare un percorso personalizzato.

4

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



Invia un
messaggio
(email o sms)



Verrai contattato
per un colloquio



Il colloquio
conoscitivo è
gratuito

Come entrare in contatto

con noi



Contatti

Pagina Fb: SleepPerformance**Lab**

Chiara Gattoni

Cell. +447423076553

@email: chiaragat00@gmail.com

Gioni Cadamuro

Cell. 3482202714

@email:

gioni.cadamuro@gmail.com

Sito: www.gioniacadamuro.it



SPLab