Fitness & sport

EFFICIENZA FISICA, BELLESSERE, LONGEVITY E PREVENZIONE

3 ANNO 32/2024

Official Journal of the ISSA Europe Students and Certified Trainers



Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale • DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 numero 46) • Articolo 1 - comma 1 BCB Milano • contiene I.P.
In caso di mancato recapito inviare all'ufficio di Milano CMP Rovello detentore del conto per la restituzione al mittente che si impegna a pagare la dovuta tariffa

ART.42
RIFORMA DELLO SPORT

GAZZETTA UFFICIALE
DELLA REPUBBLICA ITALIANA

STABILISCE LE FIGURE PROFESSIONALI ABILITATE COMPETENTI NEL FITNESS

COME DIVENTARE PERSONAL TRAINER

XXVI CONVENTION ISSA EUROPE

15 16 GIUGNO 2024
PALACONGRESSI DI RIMINI

PER AGGIORNARE LA COMPETENZA

SONO EROGATI ECF E ECM

FITNESS È PREVENZIONE

ISSN 2038-596X 14003

SPORT E SALUTE

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI



Loris Bonamassa
Sleep Manager, Coach del Sonno.



ALLENARSI DORMENDO, LA SCIENZA DEL GRANDE RECUPERO

I SEGRETI DEL SONNO PROFONDO E DEL SONNO REM – Rapid Eyes Movement – IL SONNO DEI VINCENTI

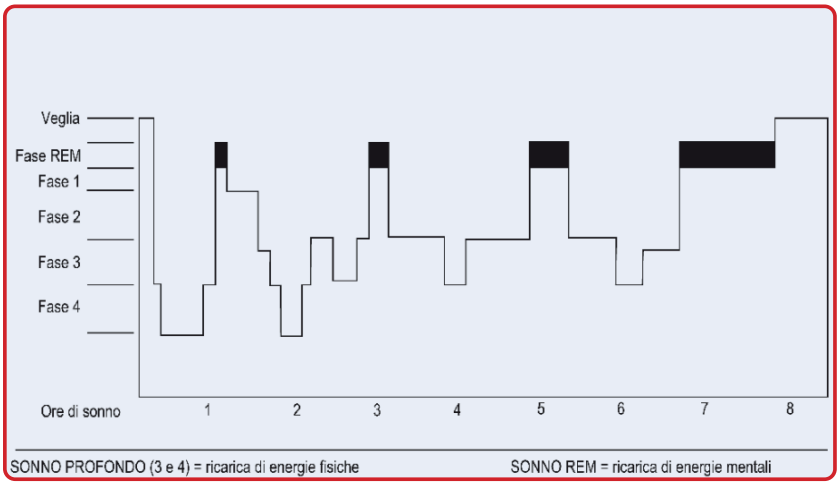
IL SONNO È UN PROCESSO COMPLESSO che coinvolge diverse fasi, ciascuna caratterizzata da un'attività cerebrale e corporea specifica; è la componente fondamentale per la salute, performance sportiva e il benessere complessivo. Nello studio "Sleep in Elite Athletes and Nutritional Interventions to Enhance Sleep" si evince che dopo 4 o più giorni di privazione del sonno (aver dormito meno di 6 ore) si ha un significativo calo delle prestazioni, che riduce la performance fino al 30%. Il falso mito che bastino 5 o 6 ore di sonno è contraddetto dalla realtà, dove sembra che il 99% delle persone che dormono meno di 6 ore siano in uno stato di privazione del sonno, infatti seppur ci siano delle differenze soggettive sulla quantità di sonno necessaria per sentirsi completamente riposati, **secondo la National Sleep Foundation un adulto sano e che vuole tenersi in salute dovrebbe dormire 8/9 ore.**

Il sonno, dal momento in cui si va a dormire al momento in cui ci si sveglia, è costituito da un susseguirsi di fasi di sonno profondo a fasi di sonno leggero, mediamente di 90 minuti. Queste fasi vengono chiamate fasi di sonno non-REM (NREM) o sonno ortodosso, cui sopraggiungono le fasi REM (acronimo dell'inglese Rapid Eyes Movement) o sonno paradosso, in cui si hanno movimenti oculari veloci. Nel susseguirsi di più cicli durante una notte, avviene il recupero, che è di carattere fisico nella fase non-REM per via di un'elevata produzione dell'ormone della crescita, mentre è determinante per la salute mentale nella fase REM, in cui aumenta il flusso sanguigno verso il cervello e, contrariamente al rilassamento muscolare, c'è una grande attività neuronale (da cui la definizione "sonno paradosso").

Senza il recupero delle energie della mente, senza riuscire a "mettere in ordine le cose" e fissare i ricordi, a fare chiarezza, la persona che ha carenza di sonno REM è stressata, non lucida e conduce di giorno una vita non armonica, entrando in un circolo vizioso che, se non interrotto, porta anche ad esaurimento nervoso e burn out. Il sonno REM ha un ruolo importante nella risoluzione delle questioni emotive, nel riordino e nell'organizzazione dei ricordi, che attraverso i sogni vengono processati e gestiti, "digerendo" anche le esperienze negative che vengono rielaborate in una

sorta di psicoterapia notturna. Non solo, una buona nottata di sonno con lunghe fasi REM aumenta la capacità di sviluppare soluzioni innovative, sia che si tratti del lavoro sia riguardo alla propria vita privata.

Una buona nottata di sonno in termini di qualità e quantità di ore dormite con lunghe fasi REM aumenta le performance sportive, lavorative e vitali. Integrando strategie di gestione del sonno REM nella propria routine quotidiana, i personal trainer



e gli sportivi possono ottene¬re un vantaggio competitivo rilevante nel mondo della performance e una migliore aspettativa di vita. In conclusione, il sonno REM è il sonno dei vincenti perché svolge un ruolo es¬senziale nel supportare le capacità co¬gnitive, decisionali ed emotive dei mana¬ger, degli imprenditori e dei responsabili. Investire nella qualità del sonno REM non solo porta benefici individuali in ter¬mini di salute e benessere, ma si riflette positivamente anche sull'efficienza lavorativa, sulla creatività e sul successo professionale complessivo.

In conclusione, il sonno REM è il sonno dei vincenti perché svolge un ruolo es¬senziale nel supportare le capacità co¬gnitive, decisionali ed emotive dei mana¬ger, degli imprenditori e dei responsabili. Investire nella qualità del sonno REM non solo porta benefici individuali in ter¬mini di salute e benessere, ma si riflette positivamente anche sull'efficienza la¬vorativa, sulla creatività e sul successo professionale complessivo.



LEZIONE teorico pratica "ALLENARSI DORMENDO, LA SCIENZA DEL GRANDE RECUPERO" e "Business Opportunity"

SABATO 13:45-14:45 c/o SALA DEL PORTO
Palacongressi di Rimini CONVENTION ISSA 2024

Opportunità del sonno per il marketing, il sonno è una nuova occasione commerciale oltre a un'importante funzione di benessere e performance: consulenza, sleep coaching e sleep training, alenamento al sonno, sistema letto, app per il sonno e anelli che tracciano il riposo. Ma il sonno di qualità e giusta quantità è un'altra cosa: approccio multidisciplinare al sonno "Metodo Bonamassa" è la soluzione unica nel panorama di mercato.

Dare priorità al sonno è un elemento chiave nella gestione delle performance sportive di alto livello. Implementare corsi di "Sleep Coaching - allenamento al sonno" vuol dire conoscere i pilastri di un "sonno di qualità e giusta quantità" la cui influenza positiva sulle prestazioni fisiche e cognitive è cruciale per mantenere elevati livelli di rendimento: elementi del sonno e loro utilizzo con individuazione del cronotipo (gufo/allodola), fasi del sonno, ritmi circadiani, sveglia del mattino e della sera, diario del sonno, "Sleep Book" e sistemi wearable di monitoraggio del sonno (anello, bracciale, orologio); l'analisi oggettiva o anagrafica, come età, peso, altezza e genere; l'analisi soggettiva o psicografica, abitudini e comportamenti per un sonno adeguato, da integrare con un power nap guidato; il sistema letto come "strumento per dormire bene" e l'utilizzo dello sleep kit da viaggio; le caratteristiche di luce, rumore, temperatura, igiene ed elettrosmog della camera da letto, il "santuario del recupero fisico e mentale".

A seguire **Il segreto dei vincenti: il POWER NAP GUIDATO: IL PIU' POTENTE DOPING NATURALE PER IL CORPO, LUCIDITA' E ATTENZIONE PER LA MENTE**

LEZIONE PRATICA - SABATO 15:00-15:45
c/o Area espositiva Bonamassa S&P e Sistema Letto Attivo – CONVENTION ISSA 2024