di Loris Bonamassa

Primo Sleep Coach e Sleep Manager d'Italia. Pioniere della cultura del sonno e fondatore della Sleep Trainer Bonamassa Academy. Relatore di fama internazionale e autore di diversi libri e pubblicazioni.



Sonno
Come allenare al top... dormendo

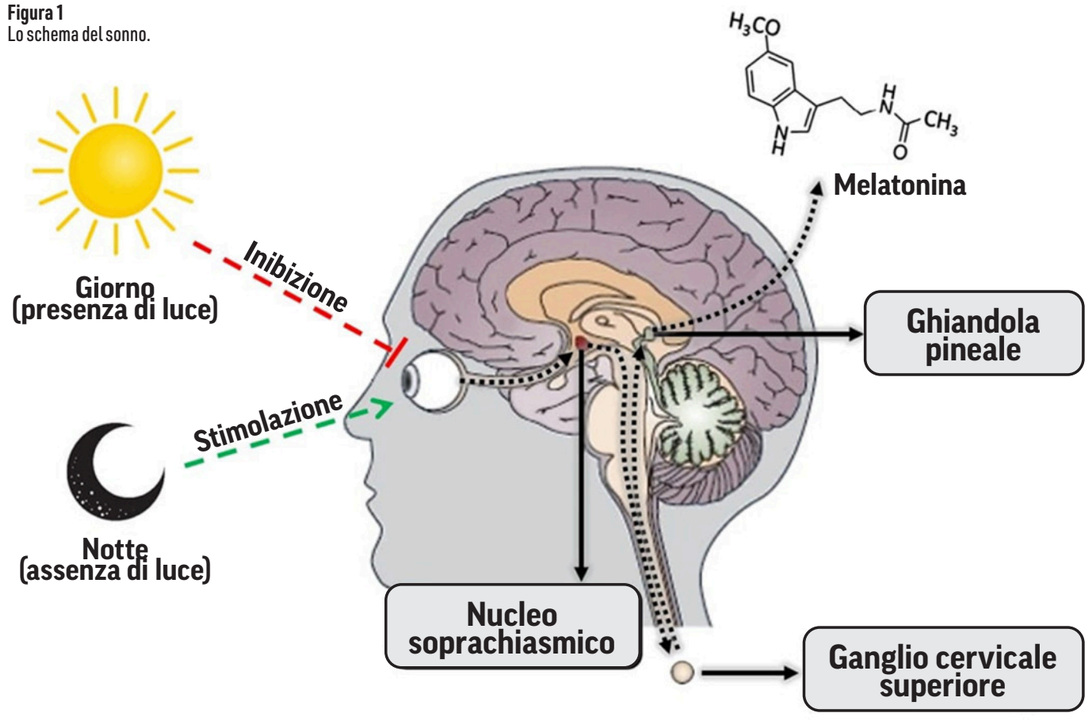
Il sonno non è una scelta. Non è un'abitudine, né un lusso per chi può permetterselo. Il sonno è una funzione biologica **universale**, profondamente radicata nella fisiologia umana e condivisa da tutte le specie animali. Esiste da milioni di anni e accompagna l'evoluzione della nostra specie sin dalle origini; dormire non è tempo perso, ma tempo **funzionale alla sopravvivenza**, alla rigenerazione del corpo, all'integrità del cervello, alla nostra capacità di apprendere, reagire, adattarci, competere. Ogni notte, se rispettato, il sonno attiva una vera e propria "manutenzione" interna. I sistemi cardiovascolare, ormonale, immunitario e neurocognitivo rallentano, si ricalibrano, si rigenerano. Durante le fasi profonde del sonno NREM, il corpo avvia riparazioni tissutali, regola i processi infiammatori e rilascia ormoni come il GH (ormone della crescita, della rigenerazione e della riparazione/prevenzione). Nelle fasi REM, il cervello consolida memorie, rafforza connessioni sinaptiche e rielabora informazioni emotive. In assenza di sonno, tutto questo non accade e l'organismo, semplicemente, si deteriora.

NEL CALCIO MODERNO, SPECIE IN QUELLO DI ALTO LIVELLO, OGNI PARTICOLARE FA LA DIFFERENZA. SI CURA TUTTO DELLA PARTE TECNICA, DI QUELLA TATTICA E DELLA FISICA, MA C'È UN ASPETTO CHE VIENE ALQUANTO TRASCURATO: DORMIRE. PERCHÉ ANCHE DORMIRE, BENE, È ALLENAMENTO. PER LA NOSTRA NUOVA RUBRICA "OPEN MIND" UN ARTICOLO, TRA SCIENZA E CAMPO, CHE CI DEVE FAR RIFLETTERE.

Questa funzione è così cruciale che la natura stessa ha predisposto un **orologio interno**, il ritmo circadiano, sincronizzato con i principali segnali ambientali esterni: gli **Zeitgebers**, letteralmente "donatori di tempo". Il più potente di tutti è la luce solare: quando il sole sorge, la luce inibisce la produzione di **melatonina**, il principale neuro-ormone regolatore del sonno, segnalando al cervello che è tempo di restare vigili e attivi; al tramonto, quando la luce cala, il segnale si inverte e la melatonina viene stimolata, l'organismo si prepara fisiologicamente al riposo. Questo ciclo è inciso nel nostro DNA ed è profondamente disturbato dalle abitudini moderne: luci artificiali, esposizione agli schermi, allenamenti serali, *jet lag* sociali e pressioni continue alterano l'equilibrio tra giorno e notte, veglia e riposo. Il tutto è schematizzato nella **figura 1**.

Nonostante il suo ruolo biologico irrinunciabile, il sonno è oggi spesso ignorato, sottovalutato, distorto. Lo dimostrano i numerosi **falsi miti** che ancora resistono nella cultura popolare: "Chi dorme non piglia pesci"; "Basta recuperare nel weekend"; "I vincenti dormono poco". In un'epoca dove la competizione è costante, la produttività è idolatrata e l'iperconnessione è diventata la regola, dormire è spesso percepito come un ostacolo al fare. Il filosofo Jonathan Crary, nel suo saggio provocatorio "24/7. Il capitalismo all'assalto del sonno", denuncia proprio questa tendenza contemporanea a considerare il sonno come uno "scandalo biologico", un'anomalia che intralcia l'efficienza del sistema economico globale.
Eppure, **le funzioni del sonno restano centrali, oggi più che mai**. Per la persona comune, per chi studia, per chi

Figura 1
Lo schema del sonno.



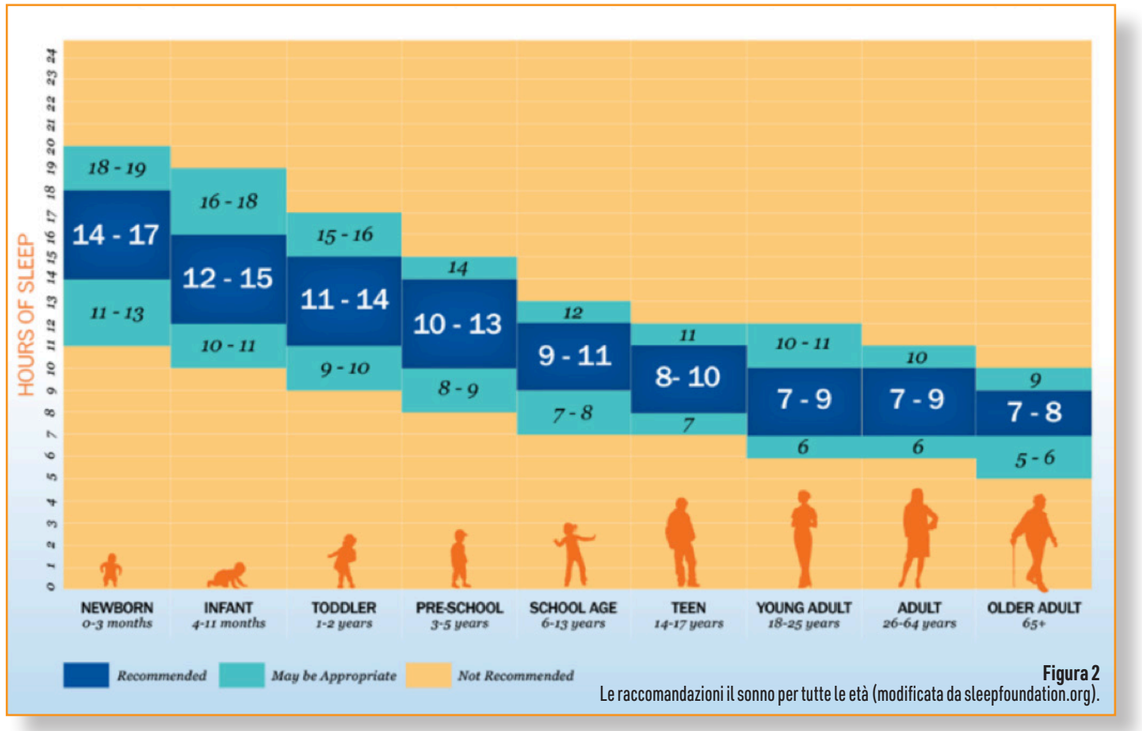


Figura 2
Le raccomandazioni il sonno per tutte le età (modificata da sleepfoundation.org).

lavora (nella **figura 2** le raccomandazioni in merito al sonno della National Sleep Foundation; *modificata da sleepfoundation.org*). E ancor di più per chi fa sport. Nell'attività atletica – e nel calcio in particolare – il sonno non è solo un periodo di recupero, ma una componente **attiva della preparazione**, un vero e proprio "modulo allenante" che condiziona forza, velocità, attenzione, gestione dello stress, prevenzione degli infortuni e qualità dell'adattamento agli stimoli. Oggi, chi si occupa seriamente di performance – dai medici sportivi ai preparatori, dai dirigenti ai coach – non può più permettersi di considerare il sonno una variabile secondaria. Il sonno è **biologia applicata alla prestazione** e trascurarlo equivale a ignorare una parte fondamentale del processo atletico. "In un calcio che corre veloce, solo chi sa fermarsi a dormire bene... riesce davvero ad andare lontano."

SONNO E PERFORMANCE, UN'INTERCONNESSIONE BIOLOGICA

Il sonno non è un momento di inattività, ma un processo biologico dinamico e altamente regolato, che esercita un'influenza profonda sull'**equilibrio fisiologico** dell'atleta. Durante le fasi di sonno profondo, in particolare quelle denominate N3 e N4, l'organismo entra in un periodo di rigenerazione: viene rilasciato in grandi quantità l'ormone della crescita (GH), responsabile della riparazione muscolare e della sintesi proteica. Allo stesso tempo, si riducono i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, ristabilendo così un equilibrio neuroendocrino ottimale per il recupero. Quando il sonno è insufficiente – e in particolare quando si dorme meno di sei ore per notte – questo **meccanismo rigenerativo** si interrompe o si altera. Le conseguenze sono tutt'altro che trascurabili: la letteratura scientifica mostra come la deprivazione di sonno sia associata a un aumento del 170% del rischio di infortuni muscolari, a una riduzione della potenza esplosiva compresa tra il 10 e il 15% e a un peggioramento dei tempi di reazione fino al 20% a cui si aggiunge un importante calo dell'accuratezza decisionale, stimato tra il 30 e il 40% (**figura 3**).
Oltre agli aspetti fisici, è fondamentale considerare il ruolo del sonno nei **processi cognitivi**. Durante il riposo notturno avviene il consolidamento della memoria motoria, ovvero quel processo che permette di interiorizzare movimenti, schemi tattici e sequenze complesse. Un sonno frammentato o di scarsa qualità compromette questa funzione, ostacolando l'apprendimento e l'automatizzazione, **elementi essenziali nel calcio ad alto livello**, dove le prestazioni sono il risultato di decisioni rapide e azioni tecniche precise.
In sintesi, il **sonno** rappresenta un vero e proprio "**campo di allenamento invisibile**" in cui si costruiscono solidità fisica, prontezza mentale e intelligenza di gioco. Ignorarlo significa rinunciare a un alleato scientificamente validato della performance sportiva.

PERCHÉ GLI ALLENATORI DEVONO DORMIRE BENE

Nel calcio moderno il **ruolo dell'allenatore** va ben oltre la preparazione tecnica e tattica. Chi guida una squadra è chiamato ogni giorno a prendere decisioni complesse, a gestire gruppi eterogenei, a rispondere a pressioni esterne e interne, a rappresentare un **punto di riferimento emotivo e valoriale**. Tutte queste funzioni richiedono lucidità, energia mentale e stabilità psicologica – risorse che il sonno, se di buona qualità e quantità, è in grado di rigenerare in modo sistematico.
Durante il sonno, in particolare nelle fasi profonde, il cervello effettua un'opera di "**pulizia metabolica**" eliminando scorie neurotossiche come la beta-amiloide, che si accumulano durante la veglia. Questo processo è essenziale per il recupero cognitivo e per mantenere in efficienza le cosiddette funzioni esecutive: attenzione selettiva, flessibilità mentale, capacità di pianificazione e risoluzione dei problemi. Un allenatore che dorme male o poco è più vulnerabile alla distrazione, alla rigidità cognitiva e a errori di valutazione tattica. Il sonno gioca inoltre un ruolo cruciale nella **regolazione emotiva**. Dormire poco innalza i livelli di cortisolo e altera l'equilibrio tra aree cerebrali come l'amigdala e la corteccia prefrontale, aumentando la reattività emotiva e riducendo la capacità di gestire lo stress. In altre parole, un allenatore cronicamente deprivato di sonno è più esposto al rischio di *burnout*, di decisioni impulsive e di una leadership disfunzionale. Anche la **comunicazione interpersonale** – uno dei pilastri della gestione di squadra – risente direttamente della qualità del sonno. Chi dorme adeguatamente mostra maggiore empatia, assertività e tolleranza allo stress sociale. Al contrario, chi dorme poco tende a diventare più irritabile, meno disponibile all'ascolto e meno efficace nel motivare o nel gestire i conflitti.
Infine, non va dimenticato il valore simbolico e pedagogico

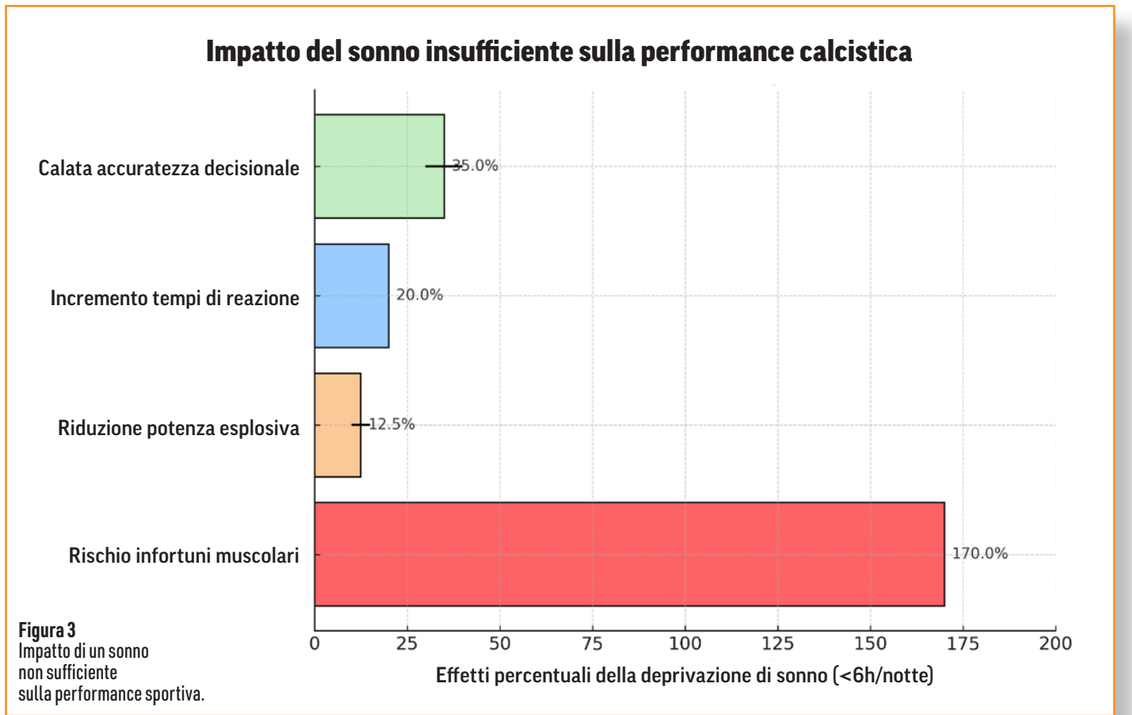


Figura 3
Impatto di un sonno non sufficiente sulla performance sportiva.

"Il sonno è il primo allenamento invisibile. Chi sa dormire, sa vincere meglio e più a lungo"
Loris Bonamassa

del **comportamento dell'allenatore**. Il tecnico che cura il proprio recupero, che rispetta i ritmi fisiologici, che dà importanza al sonno come parte integrante della prestazione, diventa automaticamente un modello positivo. Trasmette ai giocatori – soprattutto ai più giovani – una cultura del benessere che supera il semplice risultato in campo, creando un ambiente più sano, sostenibile e vincente nel lungo periodo. **Allenare significa prendersi cura del gruppo, del gioco e anche di se stessi**. E dormire bene è il primo atto di cura professionale che un allenatore possa scegliere ogni giorno.

L'ATLETA E IL SONNO: NEUROLOGIA DELLA PERFORMANCE

Nel contesto calcistico d'élite, in cui la differenza tra successo e fallimento può dipendere da pochi decimi di secondo o da un singolo gesto tecnico, il sonno rappresenta una delle risorse più potenti – e al contempo più sottovalutate – per ottimizzare la performance dell'atleta. Non è un semplice periodo di riposo, ma un **complesso laboratorio biologico** in cui si attivano meccanismi neurofisiologici fondamentali per il corpo e per il cervello. Durante le prime ore di sonno profondo, si verifica il picco di secrezione dell'ormone della crescita (GH), la molecola essenziale per la riparazione muscolare, la sintesi proteica e il mantenimento della massa magra. Parallelamente, si attiva anche l'asse GH-testosterone, cruciale per i processi anabolici che determinano forza, potenza e capacità di rigenerazione dopo allenamenti intensi o gare impegnative. Senza questo ciclo ormonale notturno, i muscoli non recuperano adeguatamente e si riduce la possibilità di supercompensazione, compromettendo l'efficacia della programmazione atletica.

Il sonno incide inoltre sul sistema nervoso centrale, e in particolare sulla **funzionalità dei neuroni corticali**, responsabili delle funzioni cognitive superiori. È durante l'alternanza tra sonno NREM e REM che il cervello ottimizza le connessioni sinaptiche, rimuove interferenze cognitive e "rinfresca" le aree prefrontali, migliorando il tempo di reazione, la concentrazione e la velocità decisionale. Un calciatore ben riposato è quindi non solo più pronto fisicamente, ma anche più lucido, efficace e preciso nei momenti chiave della partita.

Dal punto di vista immunologico, il sonno esercita un'azione antinfiammatoria potente. La deprivazione cronica altera l'equilibrio del sistema immunitario, riducendo l'attività dei linfociti T e promuovendo una condizione di **infiammazione silente**, responsabile di un aumento della vulnerabilità agli infortuni muscolari, di un rallentamento nei tempi di recupero e di una minore capacità di adattamento agli stimoli allenanti.

5 ERRORI CHE SI FANNO NEL CALCIO RISPETTO AL SONNO

1. **Considerarlo solo un tema "medico o "psicologico"**
   In realtà il sonno è una variabile da integrare nella programmazione atletica settimanale
2. **Non tenere conto del monitoraggio del carico**
   Si misura HRV, accelerazioni, lattato... ma mai la qualità del sonno. È un errore strategico
3. **Pensare che "basta dormire tanto"**
   Non è solo quantità: conta la qualità (fase profonda, latenza, continuità)
4. **Ignorare lo stato di sonno dello staff**
   Un preparatore e un allenatore stanco prendono decisioni peggiori, aumenta l'errore tecnico e il *burnout*
5. **Non educare gli atleti sul recupero notturno**
   I calciatori giovani, in particolare, non sanno cosa succede al corpo quando dormano e soprattutto quando NON dormono

Infine, uno degli aspetti più strategici riguarda la **prevenzione degli infortuni**. È ormai dimostrato che la qualità del sonno – intesa come continuità, profondità e regolarità – è direttamente correlata alla resilienza muscolare e articolare. Un atleta che dorme bene è in grado di assorbire meglio i carichi, recuperare più velocemente e ridurre significativamente il rischio di lesioni da sovraccarico.

DORMIRE NON È TEMPO PERSO, ANZI, CHI PIÙ DORME PIÙ VINCE!

Nel calcio professionale, il sonno non è un premio dopo la fatica, ma **una risorsa strategica** che va **allenata, misurata, protetta**. Come ogni parametro fisiologico, anche il sonno ha una curva adattiva. Ignorarlo significa ridurre il potenziale atletico, aumentare il rischio di errore tecnico e compromettere la salute a lungo termine. In sintesi, il sonno rappresenta il primo "integratore naturale" di un atleta professionista. Agisce contemporaneamente su muscoli, ormoni, cervello e sistema immunitario. In un gioco come il calcio, dove si chiede al corpo e alla mente di performare al massimo ogni tre giorni, dormire bene non è più un'opzione: è una competenza da allenare e un pilastro su cui costruire ogni carriera sportiva di successo. ■