



## KALLELSE

Fredrikshofs Friidrottsförening kallar härmed till

## ÅRSMÖTE

Torsdagen den 5 mars kl. 19.00. Östermalms Föreningsråd, Fältöversten, Valhallavägen 148, samlingsal 1 (stora salen).  
Ingång vid busshållplats 1, 4 och 72. T-bana till Karlaplan, uppgång Valhallavägen.  
Fika, dricka och kaffebuffé från 18.30.  
Årsmötesförhandlingar 19.00-21.30 senast.  
Anmälan till kansliet senast 18 februari.

### Dagordning enligt nedan:

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Fråga om mötet utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. a. Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.  
b. Styrelsens förvaltningsberättelse för det senaste räkenskapsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning.
8. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgift.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret.
11. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.
12. Val av
  - a. Föreningens ordförande för en tid av ett år.
  - b. Halva antalet ledamöter i styrelsen för en tid av två år.
  - c. Två revisorer jämte suppleanter för en tid av ett år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta/rösta.
  - d. Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande/sammanställande.
  - e. Val av ombud till möten där föreningen har rätt att representera.
13. Övriga frågor.

Samtliga årsmöteshandlingar finns tillgängliga i klubblokalen på Östermalms IP från och med den 26 februari. Motioner till mötet skall vara styrelsen tillhanda senast 4 veckor före årsmötet d. v. s. den 5 februari 2009.

### Fredrikshofs IF Idrottsallians

#### kallar till årsmöte

måndagen den 12 mars kl. 19.00  
Idrottens Hus, Fiskartorpsvägen

Dagordning enligt stadgarna.

Alla i Fredrikshof är välkomna!

### HGF

#### Hofvets Gamla Friidrottare kallar till årsmöte

torsdagen den 5 februari  
18.00 Fika  
18.30 Dragning KNUFF-lotteriet  
19.00 Årsmöte

Klubblokalen, Östermalms IP  
Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

### Fredrikshofs-Sällskapet

#### kallar till årsmöte

Tisdagen den 31 mars kl. 18.30  
Fältöverstens Föreningslokaler,  
Valhallavägen 148, rum 6.

Dagordning enligt stadgarna

Välkomna!

## Från funktionärsfesten på Jakthornet



Tommie träffade bl a Lars-Martin Ahlgren, länge sen sist.



Manuel Vargas med vår sponsor Tennisstadions



Jakthornets här tillsammans med Manuel Vargas tackas för god mat och för sponsningen av vår verksamhet.

Den 10 december hade Friidrottsektionen sin traditionella julfest i Staffan Perssons anda (Staffan satt i styrelsen i många år och var en hängiven motionär och framförallt funktionär). Staffan menade att ledare/tränare och idrottare fick många priser och uppmuntran i olika former. När han avled donerade han en summa pengar för att premiera funktionären. Där de som gjort insatser under året skulle träffas till fest och ha roligt, och det skulle bjudas rikligt.

Rekorddeltagande var det när en av våra viktigaste sponsor restaurang Jakthornet slog upp sina portar. Nästan 120 medlemmar och funktionärer hade anmält sig till årets Hofvarfest. Alla funktionärer oavsett insats var välkomna och vår äldsta medlem Allan Höglin med fru Karin medlem redan 1939 sågs i vimlet. En del "äldre" medlemmar som inte varit med på några år tog tillfället i akt att njuta i av Fredrikshofs fina gemenskap. "Den goda föreningen" som Torsten Tegnér myntat som en före detta ordförande Lars Allerstam klokt påpekade, lyste som en klar stjärna där alla är välkomna!

Den storhet som Hofvet har är blandningen mellan alla åldrar, aktiva, passiva och föräldrar samt anhöriga. Stämningen var god och alla verkade njuta av julbordet som var super enligt medlemmarna.

Manuel Vargas förestod lottdragningen som var populär med fina priser och alla medlemmar skrattade med i Manuela Hofvarhumor. Avtackning av sponsorerna, Jakthornet, Tennisstadion, Marathon.se och Löplabbet fixade Manuel med glans, alla fick en Tallrik av Stadion 1912 från Gustavsberg.

Ordföranden Tommie Nordh tackade alla funktionärer till mycket fina insatser där vi fått beröm framförallt på Vintermaran den 5 nov. Alla tackade sig själva med en rungande applåd.

Vi ser fram mot nästa års arrangemang och vi kommer att ha årsmötet den 8 mars på Jakthornet med en middag och prisutdelning.

**Välkomna och Gott Nytt Friidrottsår**

**Tommie Nordh**

**Ordförande**



**LÖPLABBET®**



Napoleon Solomons säsong utomhus började med seger i två sjöar, framskjuten placering i Premiärmilen, seger i DM-terrängen, överlägsen seger i SM-terrängen. Så på bana 8.32 på 3.000m på SAYO i maj, med i P17-laget på 3x800 (SM-silver). Seger på 2000m hinder och tvåa på 3000m i USM. Därpå blev det seger i ungdomsfinnkampens 3000m. Några veckor senare en överlägsen seger på nytt banrekord i Lidingöloppet P19/P17. Han hade själv det gamla rekordet. Marginalen till tvåan i loppet, som vann P19-klassen var över en minut. Till tvåan i P17-klassen var det över två minuter!

Napoleon hade då kännning av skada han ådrog sig i samband med finnkampen som han i skrivande stund rehabiliterar med lugnare träning och vila!



Kommen från Huddinge närmast är Yahan Faarax, som här poserar på 1:a platsen med sitt andra guld i USM, P16, 1500m, med tiden 4.04 efter en spurt som fick publiken att jubla! Två dagar tidigare var det seger på 3000m.

Tidigare meriter är två segrar i Lilla Lidingöloppet, segrar i Minimaran, tvåa i USM P15 på 2000m (efter omöjliga Andreas Almgren, som dock var nära få stryk). Trea på 1500 inomhus i vintras.

Yahan är född -95, alltså året yngre än Napoleon, ja, nästan två år fyller i slutet av november, Napoleon i februari.

Välkommen till Hofvet och må framgångarna fortsätta!

Gynna våra sponsorer



FRUKOST • LUNCH • MIDDAG  
FESTVÄNING UPP TILL 200 PERS

## TENNISSTADION

Fiskartorpsvägen 20, Tel 545 252 54

### Födelsedagar 2012

Anne-Riitta Westin	60 år	18 januari
Cecilia Theorell	30 år	05 februari
Martin Germanis	30 år	12 februari
Björn Porsrerud	65 år	02 mars
Anders Nilsson	60 år	05 mars
Anita Gustafsson	70 år	18 mars
Leena Sistonen	60 år	24 mars
Pelle Olsson	60 år	28 mars
Roland Knutsson	65 år	02 april
Reijo Kaarlela	70 år	20 april
Sari Huusko	50 år	27 april
Erik Schenkel	30 år	29 april
Jan Morén	85 år	03 juni
Pauline Hyttner	30 år	11 juni
Christopher Wade	75 år	21 juni
Staffan Skog	65 år	05 juli
Doris Carlsson	80 år	06 juli
Lars-Göran Asp	65 år	19 juli
Jan-Olov Andersson	80 år	20 juli
Ingrid Allerstam	50 år	05 augusti
Birgitta Welander	60 år	06 augusti
Anders Ericson	50 år	09 augusti
Allan Hörnfeldt	75 år	10 augusti
Hans Danielsson	70 år	29 augusti
Jakob Jonsson	40 år	14 september
Jonas Ljung	50 år	29 september
Börje Nordberg	65 år	08 oktober
Karin Reuterswärd	40 år	20 oktober
Bo Hellström	70 år	27 oktober
Rolf Nilsson	75 år	14 november
Auli Hermanson	60 år	16 november

**GRATTIS!**





Carolina förbereder vätskan ute på banan



och Lars Allerstam räcker fram drickat



Blivande segraren och Spårvägens Urbom och blivande tvåan Niklas Sydow



Kajsa Friström ger grabbarna en hård fight.

## Vintermaran

Vårt sista arrangemang för året den 5 november i bästa tänkbara löparväder. Niklas under 2.30 och lagseger igen. Det betyder att vi arrangerar 2012 och 2013!

Kan inte låta bli att publicera brev som kom till klubben. Vi funktionärer skötte oss tydligen bra

Hej!

Jag heter Ia(Pärlan Seppala) och sprang idag mitt livs första marathon tack vare ert arrangemang :-)

Innan så tyckte jag att det först verkade litet rörigt och var kanske inte helt nöjd med informationen från hemsidan(men fick svar över mail och hade visst missat en "PM-länk" som var skriven med ljusgrått mot vitt på hemsidan.).Men missnöjet kan ha varit rampfeber :-P

Men sen väl på plats så var det ni hade att bjuda på fantastiskt! Alltså- ni måste samla på glada funktionärer!Jag tror inte att jag skulle ha fullföljt loppet om det inte varit på grund av alla dessa roliga, glada,peppande funktionärer. Så med detta mail vill jag hälsa dem alla att de var jättebra!

Här är vad jag skrev som tävlingsberättelse på "Funbeat" där jag också nämnde funktionärernas betydelse:

"Vintermaran: Jag kom litet hastigt och lustigt på att jag skulle vara med i vintermaran. Detta från att ha antytt att det där med marathon är ju bara för knäppskallar-vaddå springa över fyra mil utan ordentlig paus. Nej, tacka visste jag halvmaran som liksom kändes mer klok och förnuftig. Men så för ett par veckor sedan så satt jag här inne på funbeat och fick syn på vintermaran och tyckte att det om något verkade ju vanvetigt- springa samma varv sex gånger för att få ihop en hel mara. Var man inte knäpp innan så skulle man bli det, ansåg jag mig veta.

Men sen fanns det en annan sida av marathon och det att EN marathon kunde ju ändå vara kul att ha klarat av och då kändes Stockholms marathon som ett hot om att få springa i värme vilket jag inte verkar klara så då fick det vackert bli vintermaran som kändes som"ett höstmaran". Vädret passade mig PERFEKT.

Så bar det av...Och FY FABIAN vad tufft det var. Varv fem tänkte jag sätta mig och gråta. Framsidan av mina lår gjorde så ont så jag nästan dog och så gjorde fötterna ont och helt plötsligt den ena djävulskt ont och vid avtagning av sko och strumpa hade en blodblåsa spruckit och jag kände mig regrederad till två år med lust att ropa "Jag blöder ju!BUHÄÄÄÄÄ!". Jag passade på vid plåstrandet av foten att smörja in låren med salva som jag tacksamt nog hade i midjeväskan. Sen var det bara att fortsätta och tack och lov så vimlade tävlingen av glada funktionärer som peppade och hejade och fick mig att känna mig skitduktig :-)

Inför varv sex lade jag upp en plan- för att klara det varvet fick det bli gå 100 steg/springa 100- samt uppförbackar fick man gå. Sen att jag kanske höll ut längre när någon hejade och var inte så noga med att sakta av vid 100 men på det stora hela blev det nog väl blandat så till vida att jag orkade ju mycket bättre än femte varvet.

Förutom vädret och att jag klarade det så var det bästa med loppet alla dessa glada funktionärer- värda sina vikter i guld, minst.

Sen att jag redan nu börjat fundera på att om jag lyckades träna upp framsidan av låren att bli starkare och uthålligare- hur skulle jag klara en marathon då- ja, om jag inte gick alls...Hmm...."

Så tusen tack!



## Ordföranden har ordet!

Ännu ett år har gått ett firade vi på Jakthornet den 1 oktober i samband med Fredrikshofs 110 års jubileum. Vår förening är gammal och anrik och har även i år haft framgångar liksom tidigare 109 år.

Jag gör mitt åttonde år som ordförande och jag har sammanlagt varit med i styrelsen vid 15 tillfällen under ca 30 år, som kommittéledamot, sekreterare, arrangemang, ordförande och vice ordförande. Jag har under åren sett både styrkan och svagheten att verka ideellt.

Lördagen den 3 december hade styrelsen tillsammans med våra tränare en konferens ute på Bosön. Vi kunde konstatera att styrkan i vår förening är att vi har roligt, och att det är en fin stämning mellan alla medlemmar. En bidragande orsak är att vi har många arrangemang där vi lär känna varandra och att vi jobbar tillsammans. Året avslutas alltid med vårt Julbord där alla våra funktionärer har möjlighet att träffas och umgås i en härlig anda. Mer om det kan ni läsa i annan artikel. Givetvis har vi utmaningar som vi ska "attackera" på ett konstruktivt och positivt sätt.

Med SM medaljer, Napoleon Solomon, P17 i stafett 4x800m och att våra duktiga marathonlöpare ännu en gång vann Vintermaran gör att vi stärker sammanhållningen ytterligare. Så mycket beröm som ni funktionärer fått av deltagarna på maran har jag aldrig varit med om, bra jobbat! Vi får även beröm när vi blir inhyrda som funktionärer isamband med Stockholm Marathons alla arrangemang. Dessa insatser ger föreningen stora inkomster, som vi kan använda för att hjälpa våra aktiva att satsa på sin friidrott.

**Väl mött 2012**

**Tommie Nordh**

**Ordförande**

### Arrangemang

Vi har under året förstärkt vår ekonomi rejält genom lyckade arrangemang, en kommitté har arbetat träget under året med följande hofvare: Gösta Johansson, Hans Lundén, Bo Hellström, Manuel Vargas, Bertil Carlén, Ingrid Allerstam och Tommie Nordh.

Caroline Theorell har arbetat med Friidrottsskolan på Stadion i en härlig miljö med fina ungdomar. De egna arrangemangen vi har genomfört är Premiärmilen, Parloppet, FIF-Spelen (en dag), Friidrottsskolan och Vintermaran.

Vi har hyrts in till Asics Stockholm Marathon, Bellmanstafetten, Stockholm Halvmarathon, Hässelbyloppet, Tjejmilen och Tjurruset.

2012 har vi även åtagit oss att hjälpa till vid Jubileumsmarathon som går den 14 juli, exakt 100 år efter OS maran 1912. Fredrikshofs ordförande 1912 var Nils Djurberg som var banansvarig tillsammans med medlemmar från Hofvet. Vi ställer givetvis upp igen och fullföljer som enda förening ett liknande åtagande 2012.

**Med Hofvarhälsningar**

**Tommie Nordh**

**Arrangemangsansvarig**



## En 90-årings idrottsminnen

Ombedd att skriva mina memoarer har jag ställt mig frågan: ”Vad har jag att berätta”? Ungdomen i dag skulle säkert skratta om de fick veta att vi inte började idrotta före 16 årsåldern, och då fick vi inte springa för långt. Det gjorde vi ändå utan att det blev en ”pinne” i boken, som skulle visas upp för målsman till helgen. Trettiotalet var massidrottens tid. Tävlingen ”Dagbladet”, som ganska nyligen måste läggas ned, drog mycket folk till uttagningarna.

Året var 1934. Mitt idrottsintresse väcktes av Ben Eastman, som vid besök i Stockholm slog världsrekordet på 800m med 1.49,8. I Sverige beundrade vi stillöparen Erik Ny. I K Mode var hans klubb. Erik varv ett bra dragplåster för mig liksom för många pojkar i Stockholms skolor.

Under åren 1937-1941 handlar mina minnen främst om stafettlöpning. Som ”blåbär” var jag då bra att ha för en storklubb. Jag hann bl. a. vara med och vinna två Dagbladssegrar för ungdom. En triumf för klubben var vinsten i stora Dagbladsstafetten 1940 efter tidigare fem förluster mot Hellas. Ledarbrist p. g. a. kriget blev för mig aktivitet i en annan förening (kyrklig), som hade viss idrottsverksamhet, Engelbrektspojkarna. En ledare hade plockat ihop ett gäng. Vi mötte andra små föreningar i klubbmatcher. Jag åtog mig 1500m.

År 1941 samlades gruppen i Engelbrektspojkarna upp i Bellevue IK, en liten klubb som verkat i Stockholm sedan 1904. Bellevue var typiskt för de små klubbar, som det fanns så många av i Stor-Stockholm på den tiden. Hemmaplan var Östermalms IP. där det gick bra att göra bra tider på 200 och 400m eftersom det bara var en kurva.

Min bästa säsong var 1944. En mycket bra tränare, Bertil ”Klippan” Larsson, körde hårt med oss men växlade på ett så bra sätt att vi orkade med det. Sedan blev det Djurgården en gång i veckan. Min något mer framgångsrika kamrats motto under vårt pass var, när han fick se en backe: ”Nu dammar vi!” Väl högst upp inväntade han mig. Det gjorde nytta och gav resultat.

Bellevue var en liten klubb intill mitten av 40-talet, då en ny ledartyp tog över. Många av ledarna hade hittills jobbat helt ideellt. Den förste hette Abbe Johnsson och hade ett litet kontor på Sveavägen, där också medlemsblad m.m. trycktes. I lokalen arbetade han också för sin försörjning. Den nya generationen blev de banktjänstemän som exepelvis Aron Westin, och som drev upp Bellevue till en storklubb. Tiden i Bellevue var rolig och stimulerande, men 1948 slutade jag idrotta.

Nu blev det en tid med promenader. Men när jag började närma mig 70-åren sökte jag mig åter till en idrottsklubb för att tävla som veteran. Det blev FIF eftersom Torsten Ståle fanns där. Veteranidrotten kom sedan igång för mig med DM, SM, NM, EM och VM-tävlingar. I samband med dessa finns många höjdpunkter, som fortfarande sitter kvar i minnet.

VM-tävlingarna i Nya Zeeland i januari 1981 blev en riktig jordenruntresa. Vi mellanlandade på Grönland med våra ytterkläder kvar i Köpenhamn. På vägen in till flyghallen i -25 graders kyla fick vi verkligen känna på vad arktisk kyla innebär. Resan tog tre veckor, därav 10 dagar med tävlingar i Christchurch. I övrigt besökte vi San Francisco, firade nyår på Hawaii och besökte Fiji-öarna. Efter tävlingarna var vi också i Sydney och Sri Lanka. I Athén gick vi ner och bytte personal. Vi hade haft samma besättning från starten i Köpenhamn tre veckor tidigare. Vi vann lagtävlingen i terränglöpning och en silverplats på 4x400m, vilket inte försämrade känslan av en fantastisk resa. Mannen bakom denna suveräna organisation var Olle Wallin.

VM i Rom 1985 blev ett minne v en annan dignitet. Underbart väder och fina arrangemang. Jag var i bra form det året. Det resulterade i att jag uppnådde mina bästa resultat under mitt idrottsliv på 400- och 800m, med hänsyn till omräkningstabellen. Naturligtvis var jag betydligt bättre när jag var ung, men det är efter tävlingen i Rom, som jag fortfarande står som bästa 63-åring i Sverige på 800m.

Men allt är inte guld som glimmar, vilket jag fick erfara vid VM-tävlingarna i Melbourne 1987. I tävlingarnas början var det varmt och skönt. På försöket i 800m gick det bra och finalen skulle gå klockan 18 på kvällen. Då var det betydligt svalare. På grund av värmen under dagen var jag fortfarande lätt klädd. Starten blev försenad och luften blev betydligt svalare när finalen äntligen blev av. Vi startade och då ca 75m av loppet var kvar kom en japan upp mig och vid fartökningen brast mitt ena lår. Kylan hade eliminerat mina möjligheter till ytterligare tävlingar i Melbourne.

Ett annat VM, som jag gärna minns är det i Durban, Sydafrika 1997. Den ”store” då var Torsten Ståle, som plockade hem massor av guldmedaljer. Själv gjorde jag en blygsam insats, men var ändå med och försvarade Sveriges guldmedalj i terränglöpning lag från Skottland 1995. En kuriositet: Torsten Ståle berättade att han vid en av medaljutdelningarna var med om att en flicka från Zululand med bara bröst, var den som räckte fram medaljerna.

Min första utlandsresa som veteran blev till Viareggio i Italien. En underbar stad. Från hotellet hade vi utsikt mot havet och idrottsplatsen låg bara en bit bort. I tävlingarna blev 1500m ett bra lopp. Det började i låg fart och jag ledde loppet i två varv. Då hade de övriga tröttnat på den låga farten och sex man gick förbi mig. De öste på och jag hängde med. men sedan blev det min tur att kvittera omlöpningen. Vid ingången till sista raksträckan blev jag omsprungen av en finländare, som vann loppet. Det blev alltså silver.

Ett av de bättre EM-loppen var EM-finalen i Kristiansand 1992, där resultatet blev en andraplats. Jag bodde i en grannstad där Norges nationalskald, Björnstjärne Björnson, ofta vistades hos sin far. Där har han säkert skapat en del av sin littertur.

EM-tävlingarna 1998 gick i Cesenatico, en badort på Italienska östkusten. Jag minns att trots att det var lite folk i sta´n efter semesterperioden var det ändå många fotografer, som var i gång och som fotograferade oss. De fick inte sälja många av dessa foton, utan efter en tid fick vi glädjen att hämta ut ett paket fullt med dubletter. Vem hade givit dem adressen? Vad gäller tävlingarna så vann jag silver på 400m och laget vann guld i stafetten 4x400 m.

Slutligen vill jag nämna den sista veterantävlingen, som jag deltog i. Det var SM i Söderhamn år 2006. Det året fyllde jag 85 år.

Varför blev det Fredrikshov? Jo, jag önskade tävla som veteran och ville därför komma med i en tävlingsklubb. Jag hörde talas om Fredrikshov med sin goda kamratanda. Jag har trivts i klubben och under alla dessa tävlingar hemma och utomlands funnit god organisation, stöd och fått goda kamrater.

Gösta Paulsson



Kommande tävlingar

Inomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Våra arrangemang och där vi hjälper andra arrangörer

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

Utomhus

## Om sömnens betydelse

Red. hittade denna rapport på BBC:s hemsida, tänkvärt!

Sleeping longer ‘helps athletes reach peak performance’
The true value of sleep is often overlooked, researchers say
The value of sleep has been reinforced by yet another scientific study.
Research published in the journal Sleep suggests that sleeping longer can markedly improve physical performance.

When Stanford University’s male basketball team was asked to sleep for 10 hours a night for around six weeks, their shooting accuracy improved by 9%.

The study at the US university found that getting enough sleep and rest was as important as training and diet for elite athletes.

Cheri Mah, researcher at the Stanford Sleep Disorders Clinic and Research Laboratory, who worked with the basketball players, said that sleep was often overlooked.
“Intuitively many players and coaches know that rest and sleep are important, but it is often the first to be sacrificed,” she said.

The researchers asked the players to maintain their normal night-time schedule (sleeping for six to nine hours) for two-to-four weeks and then aim to sleep 10 hours each night for the next five-to-seven weeks.

Many athletes testified that a focus on sleep was beneficial to their training and performance.”

During the study period, players stopped drinking coffee and alcohol. They were also asked to take daytime naps when travel prevented them from getting 10 hours of night-time sleep.

The study found that the players ran faster timed sprints (16.2 seconds at the start of the study compared with 15.5 seconds at the end), their shooting accuracy improved by 9% and their fatigue levels decreased.

The athletes also reported improved performance during competitive basketball games.

The findings suggest that it is important for sleep to be prioritised over a long period of time, not just the night before match-day, Mah says. She called optimal sleep an “unrecognised, but likely critical factor in reaching peak performance”. She said the findings may be applicable to recreational athletes as well as those performing at school or at a higher level. Before the study began, Mah and colleagues also discovered that many of the athletes felt sleepy during the day. This indicated that they were carrying sleep debt accumulated from chronic sleep loss, she said.

“The athletes were unaware that it could be negatively impacting their performance.

“But as the season wore on and they reduced their sleep debt, many athletes testified that a focus on sleep was beneficial to their training and performance.”

Derk-Jan Dijk, professor of sleep and physiology at the University of Surrey, said we should look at sleep in the same way as exercise.
“We should look at sleep as an active process. Getting enough sleep is a positive thing which will help you perform in all aspects of life.
“It may be that extra sleep leads to more effective training routines and helps us learn patterns better. Practice makes perfect - and that happens more quickly if you get enough sleep.”