Este estudio, llevado a cabo por el equipo del Dr Dement muestra cómo el dormir de una forma óptima es beneficioso para alcanzar el rendimiento deportivo máximo.

Mah CD; Mah KE; Kezirian EJ; Dement WC. The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. Sleep 2011; 34(7):943-950