



Factsheet Sport Science 15 - Slaaphygiëne: tips om beter te slapen

Waarom is goede slaap zo belangrijk voor (top)sporters?

Slaap is een basisbehoefte van de mens en één van de belangrijkste herstelmechanismen van het lichaam, zowel fysiek als mentaal. Ook voor de adaptatie op de langere termijn is slaap onmisbaar. Spieren en pezen worden aangepast, (motorische) leerprocessen worden 'opgeslagen' en (emotionele) gebeurtenissen worden verwerkt.

Een tekort aan (goede) slaap leidt tot onder meer:

- verminderde fysieke prestaties;
- ontwikkeling van overbelasting en overtraining;
- verminderde focus en concentratie;
- minder goed verwerken van instructies;
- grotere kans op het ontwikkelen van diverse ziektebeelden.

Een goede slaap kenmerkt zich door een korte tijd tot inslapen, weinig onderbrekingen van de slaap en een voldoende grote omvang (aantal uren slaap).

Tips om beter te slapen

I. De slaapomgeving: slaapkamer, kamergenoten, etc.

1. Zorg voor een stille, donkere en koele slaapkamer (idealiter tussen de 18 en 20 °C);
2. Neem bij trainingsstages en/of wedstrijden eventueel je eigen kussen, dekbed en oordoppen mee;
3. Kies, indien mogelijk, een kamergenoot met een vergelijkbaar slaap-waakritme;

II. Zaken om te vermijden: externe prikkels

4. Vermijd minimaal het laatste uur voor bedtijd externe prikkels als fel (blauw) licht en stress. Gebruik dus geen telefoon, laptop of tablet. Verricht geen intensieve werkzaamheden, stop met studeren en voer geen lastige gesprekken;
5. Maak 's avonds je hoofd juist leeg, bijvoorbeeld door zaken die je bezig houden op te schrijven, zodat je ze los kunt laten;

III. Eten en drinken

6. Consumeer 's avonds geen cafeïne (cola (ook cola light), thee, energy drinks, etc.). Drink daarnaast in het laatste uur voordat je naar bed gaat geen grote hoeveelheden (om te voorkomen dat je 's nachts wakker wordt doordat je moet plassen);
7. Nuttig geen zware maaltijd in de laatste twee uur voor bedtijd. Een bekertje kwark daarentegen kan prima en bevordert de eiwitsynthese en daarmee het spierherstel;

(zie ook volgende pagina)



IV. Routines

8. Gebruik je bed alleen om te slapen en te rusten. Je bed is geen bureau, gebruik het bijvoorbeeld niet om te studeren;
9. Slaap vooral 's nachts. Indien je een middagdutje of powernap doet, doe dit dan kort na de lunch – idealiter rond 13:30;
10. Neem voor het slapen gaan een *korte* warme douche. Dit leidt tot verwijding van bloedvaten in de huid, waardoor je interne temperatuur juist daalt, hetgeen gunstig is om in slaap te vallen;
11. Ga comfortabel en ontspannen liggen. Het bewust ontspannen van de spieren helpt om in slaap te vallen;
12. Ook bewust langzaam en diep ademhalen helpt te ontspannen en in slaap te vallen;
13. *Ontwikkel tot slot een eigen, vast patroon bij het naar bed gaan*, rekening houdend met bovenstaande adviezen. Houd vaste tijden aan voor naar bed gaan en opstaan. Wijk hier in weekenden en op trainingsvrije dagen niet meer dan 20 minuten van af.

Slaap lekker!